THE ART OF PROLONGING LIFE.

The first work of its kind ever published.

BY

Dr. Kapilram. N. Pandya,.

Specialist for Hystero-neuroses.

"*The knowledge which a man can use is the only real knowledge; the only knowledge which has life and growth in it, and converts itself into practical power. The rest hangs like dust about the Brain; or dries like rain-drops off the stones.*" (*FROUDE*).

PRINTED BY M. J. POSTWALA.
THE KHODABUX PRESS.

SURAT.

A. D. 1897.

(*Registered under Act XXV of 1867.*)

આયુષ વધારવાનો ખરો કીમિયો.

ગુર્જર ભાષામાં છપાયલો અપૂર્વ ગ્રંથ.

કર્ત્તા:--ડાકતર કપીલરામ. ન. પંડયા.

"જે જ્ઞાનનો આપણે સદ્દુપયોગ કરી શકીયે, તેજ જ્ઞાન ખરૂં કહેવાય; જે જ્ઞાનને વ્યવહારોપયોગી કરી, જન મંડળની શારીરિક, માનસિક, ધાર્મિક અથવા નૈતિક સ્થીતિની સુધારણા તથા ઉન્નતિ કરવા પાછળ, તેને કામે લગાડી શકીયે, તેજ જ્ઞાન ખરૂં કહેવાય; તેજ જ્ઞાન ફલદાયક, બોધદાયક નીવડી, વૃદ્ધિ પામે છે. બાકીનું સઘળું જ્ઞાન, મગજપર ધૂળની માફક, નિરૂપયોગી સડયાં કરે છે; અથવા તો પથ્થરપર પડતા વરસાદના છાંટાની માફક, જલ્દી સૂકાઇ જાય છે."

સુરત મધ્યે ખોદાબક્ષ છાપખાનામાં છાપ્યું.

સંવત ૧૯૫૪.

કીમત:-ગીલ્ટપુઠાંના રૂ. ૨. સાદાંપુઠાંનો રૂ. ૧.

DEDICATED

TO

PRABHASHANKAR DALPATRAM PATTANI, ESQ.

PRIVATE SECRETARY,

TO

His Highness Raol Shri Bhavsinhji,

MAHARAJA SAHEB OF BHAVNAGAR

IN

ADMIRATION

OF

THE HIGH LITERARY ABILITIES,

REFINED TASTE,

AND

Capacity for Managing State-Affairs

Which he possesses,

BY

HIS OBLIGED AND GRATEFUL SERVANT,

THE AUTHOR.

અર્પણ પત્રિકા.

રા. રા. પ્રભાશંકર દલપતરામ, પટ્ટણી,

સંસ્થાન ભાવનગરના

મહારાજા સાહેબ

રાવળ શ્રી ભાવસિંહજી સાહેબના

પ્રાઇવેટ સેક્રેટરી.

આપનુ ઉચ્ચ સાહિત્યજ્ઞાન

સુઘડ રસિકતા અ ઉર્જ્વળ મનોવૃત્તિ,

તથા

રાજનૌકા સરલતાથી ચલાવવાના

બુદ્ધિ-પ્રભાવથી

સાનંદાશ્ચર્ય પામી

આ મારો પ્રથમ પ્રયત્ન

આપ એ વિદ્યાના જ્ઞાતા હોવાથી

અર્પણ કરૂં છું,

તે

સ્વીકારશો.

આપનો આભારી સેવક,

કર્તા.

PREFACE.

The aim of this work is the dissemination of the knowledge of prolonging life. It is said that without books, God is silent; philosophy lame; justice dormant; and all knowledge involved in cimmerian darkness. The dissemination of the knowledge of the macrobiotic science, or, in other words, the art of prolonging life, is, therefore, of the most vital importance to man, in-as-much as it conducts him to a healthy and happy longevity, by teaching him, how to guard against what are called 'The enemies of life', and exhorting him to be in close company of such, as are designated 'The friends of life'.

It is a truth acknowledged by the generality of mankind, and corroborated by the learned and scientific medical opinions of modern times, that the majority of mankind do not live half as long as they might. And why? Some would say 'Our constitutions, are, perhaps, naturally feeble; but more often than not, it is our habits, rather than our constitutions, that cut short our existence. Now life is sweet, and we are, in duty bound, to make the most of it. It is said that men err, in many cases, through sheer ignorance. This is pardonable. But it is also said that men know the right, and yet the wrong pursue. This is due to mere caprice, and is therefore one of the most unpardonable sins of life, for which there is no forgiveness, especially in this world.

If, therefore, we had only a safe guide, who would conduct us safely to the port and haven of life,-mortal man would certainly be constrained

to avoid going his own gait and act wisely, that he may attain to a long and happy life.

Such a guide is to be found in the work which the author just presents to the reader. That such a guide was almost indispensable to the Gujarati-reading public, and its want long since and badly felt by them, is, the author believes, an undeniable fact.

"The art of prolonging life must not be confounded with the common art of medicine, or medical regimen. Its object, means, and boundaries, are quite different. The object of the medical art is health; that of the macrobiotic, long life. The means employed in the medical art are regulated according to the particular conditions of the body; those of the macrobiotic, by general and sound principles of nature. In the first, lost health is simply restored, regardless of inquiring, whether by the means used for that purpose, life, on the whole, is lengthened or shortened; the latter, however, is, the author believes, often the case, in the empiric and drastic methods, employed even by some of the graduated doctors. The medical art considers every disease to be an evil, which can not too soon be expelled; the macrobiotic, on the other hand, shows that many diseases may be the means of prolonging our life. The medical art endeavours, by powerful and heating remedies, to elevate mankind to the highest degree of strength and physical perfection; while the macrobiotic proves that here too there is a maximum, and strengthening carried too far, may tend to produce vital consumption to such a degree as to hasten death.

The practical part of medicine, therefore, in regard to the macrobiotic art, is to be considered only as an auxiliary science, which teaches us how to know diseases and how to prevent and expel them; but which, however, is subordinate to the higher laws of the latter."

"Long life has, at all times been the chief wish–the principal object of mankind; but how confused and contradictory are all the plans ever proposed for obtaining it !! The stern theologist derides such attempts and asks, if the period of existence is not determined to every being–and who is able to add a hair-breadth to his stature or a minute to the duration of his existence? The practical physician exclaims "Why do you search for the particular means of prolonging life? Employ my art; take care of your health ; guard against diseases; and cure those that have appeared. This is the only way to promote longevity". The adept shows his vital elixir and boldly asserts that those who will persevere to take that incorporated spirit of life, may hope to become old. The philosopher endeavours to resolve the problem by teaching men to despise death and to double life by enjoyment. The innumerable legion of quacks and empirics, who have gained the confidence of the multitude, inspire them with the belief that there are no surer means of becoming old, than to let blood at proper times, and to use cupping, purgatives &c."

Under these circumstances the author deems it highly necessary and worthwhile, to rectify the erroneous and ridiculous notions of the public, on a matter which vitally concerns them,

and to impress upon their minds, simple and solid principles, which may conduce to their physical and moral elevation, nay, even perfection.

The author must here observe that this book is not designed merely for physicians, but for the public in general. The foundation of long or short life is most effectually laid at an early age; and through unpardonable negligence in the education, and treatment of youth, information on this subject, so essential to their physical and moral happiness, is entirely forgotten. Those points, therefore, which are highly necessary to be inculcated into young minds, are treated here in the clearest light possible,-in order that the book may be safely used by school-boys and collegians of all lines,-nay, even be employed as a text-book like the sanitary Primer, in all the schools and colleges.

In preparing this work, the author admits that he has freely used all the Sanskrit and English books treating of this subject. Of these, Sushrita, Dr. Pansa's 'De Propoganda Vitæ;' Bacon's 'Historia Vitæ et mortis,' and Dr. Hufeland's 'Art of prolonging life,' are the chief.

In conclusion, the author sincerely hopes that his book may fully serve the object for which it is published,-at the same time wishing, that, by its perusal, the reader may elevate himself to physical and moral perfection,-escape a premature end,-and live long enough to exclaim with the poet,—

"Age with his stealing steps
"Hath clawed me in his clutch"

Dr. K. N. PANDYA.

પ્રસ્તાવના.

આયુષ્યવર્ધક જ્ઞાનનો પ્રસાર કરવો, એ, આ પુસ્તકનો ઉદ્દેશ છે. પુસ્તકોના અભાવને લીધે, ઈશ્વર પણ વાચારહિત થાય છે; તત્વજ્ઞાન અપૂર્ણ રહે છે; ન્યાય સુસ્ત પડી રહે છે; અને સર્વજ્ઞાન ઘોર અંધકારમાં વીંટલાયલું રહે છે. તેથી કરીને આયુર્વેદ સંબંધી, અથવા બીજા બોલોમાં કહીયે તો, જીંદગી લાંબી કરવાનાં શાસ્ત્ર સંબંધી જ્ઞાન, મનુષ્ય જાતને અવશ્યનું છે; કારણકે "જીંદગીના દુશ્મનો"ની સામા ટક્કર લેવાને શા ઉપાયો લેવા, તે શીખવીને,--તથા "જીંદગીના મિત્રો"ની ગાઢ સોબતી રાખવાનો ઉપદેશ કરીને, તે, તેમને, આરોગી અને સુખી દીર્ઘાયુષ્યે પોહોંચાડે છે.

મનુષ્ય જાતનો મોટો ભાગ પોતાની અડધી જીંદગી પણ પૂરી ભોગવતો નથી, એ વાત સર્વમાન્ય છે. તેમજ અર્વાચીન કાળના વિદ્વાન, શાસ્ત્રીય, તથા વૈદિક મતો, તેને પુષ્ટિ આપે છે. અને તેનું કારણ શું ! કેટલાક કહેશે કે અમારા શરીરનો બાંધો જન્મથીજ નબળો છે; પણ ઘણું ખરૂં એવું બનેછે કે આપણા શરીરનો બાંધો નહીં, પણ આપણી માઠી આદતો આપણી જીંદગીને ટૂંકી કરી નાંખે છે. હવે જીંદગી સર્વને વાહાલી છે; અને, તેનો બને તેટલો લાભ લેવો, એ આપણો ધર્મ છે. એમ કહેવાય છે કે ઘણાં પ્રસંગોમાં માણસો કેવળ અજ્ઞાનતાને લીધે ખોટે રસ્તે જાય છે. એમાં મોટેા અપરાધ નથી. પણ વળી એમ કહેવાય છે કે માણસો ખરો રસ્તો જાણે છે, છતાં પણ ખોટે માર્ગે જાય છે. આનું કારણ માત્ર તરંગ છે; અને તેટલા માટે, આ, જીંદગીનો સૌથી મોટો અને માફ ન થઇ શકે એવો ગુનો છે; અને તેને માટે વિશેષે કરીને આ જગતમાં માફી મળતી નથી. તેટલા માટે જીંદગીરૂપી સમુદ્રને બંદરે સહીસલામત લઇ જાય, એવો કોઇ નાયક માત્ર આપણને મળે, તો, મૃત્યુવશ માનવીને સ્વચ્છંદ રસ્તે જતાં અટકવાની અને ડહાપણથી ચાલવાની જરૂર પડે; અને તેને પરિણામે તે, દીર્ઘ અને સુખી આયુષ્યે પોહોંચે.

વાંચક વર્ગ સમક્ષ આ પુસ્તક રજુ કરવામાં આવે છે, તેમાંથી એવો નાયક મળી આવશે, એમ ગ્રંથકર્તા માને છે. તેજ એવા નાયકની ગુજરાતી વાંચક વર્ગને અતિ જરૂર છે; અને તેની ખોટ લાંબો વખત થયાં તેમને ઘણી ખમવી પડી છે, એ વાત પણ નિઃસંશય છે.

જીંદગી લંબાવવાનો હુન્નર, અને વૈદક અથવા વૈદકપથ્યનો સાધારણ હુન્નર, એ બે એક નથી. તેના પ્રયોજન, ઉપાય, અને સીમા તદન નિરાળાં છે. વૈદકકળાનો પ્રયોજન, તંદુરસ્તી, છે; પણ આયુર્વેદનો પ્રયોજન, દીર્ઘાયુષ્ય, છે. વૈદકકળામાં વપરાતા ઉપાયો શરીરની પૃથક્ પ્રકૃતિને અનુસરીને કામે લગાડવામાં આવે છે; પણ આયુર્વેદના ઉપાયો કુદરતના સામાન્ય અને પાકા નિયમો પ્રમાણે કામે લગાડવામાં આવે છે. પેહેલાથી નરમ પડેલી તંદુરસ્તી માત્ર પાછી ઠેકાણે આવે છે; પણ તેમાં જે ઉપાયો વાપરવામાં આવે છે, તેથી જીંદગી એકંદર રીતે લંબાયછે કે ટૂંકી થાય છે, તેની કશી પણ ચોકસી રહેતી નથી. ઉલટું વારંવાર એવું બને છે કે ઘણાખરા પાસ થયલા ડાકતરો, જે ઉંટ વૈદાના અને કરડા ઈલાજ કરે છે, તેથી જીંદગી ટૂંકી થઈ જાય છે. વૈદકકળા દરેક રોગને અરિષ્ટ ગણે છે; અને તેને જેમ બને તેમ જલદીથી હાંકી કાઢવાનું ફરમાન કરે છે; પણ આયુર્વેદ શાસ્ત્રપરથી જણાઇ આવે છે કે ઘણા રોગો મિત્રોની મિશાલે આયુષવૃદ્ધિનાં સાધનો થઇ શકે છે. પૌષ્ટિક ઔષધોથી મનુષ્ય જાતને બળ તથા શારીરિક સંપૂર્ણતાની પરિસીમાએ પોંહોચાડવાને વૈદકકળા યત્ન કરે છે, ત્યારે આયુર્વેદપરથી સિદ્ધ થાય છે કે એની પણ હદ છે અને નિયમ ઉપરાંત શરીરમાં બળ વૃદ્ધિ થાય તો, જીવનક્ષય એટલો પેદા થાય કે તેને લીધે મોત વેહેલું આવે. તેટલા માટે આયુર્વેદના સંબંધમાં વૈદકકળા ફકત એક સહાયકારક વિદ્યા તરીકે લેખાવી જોઇએ; કારણ કે વૈદકકળાથી, રોગો કેમ પારખવા, કેમ અટકાવવા, અને શી રીતે દૂર કરવા,--તેનુંજ આપણને શિક્ષણ મળે છે; પણ તેમ છતાં આયુર્વેદ શાસ્ત્રના ઉચ્ચતર નિયમોને, તે અંગીભૂત છે.

સઘળા કાળોમાં, દીર્ઘાયુષ્ય, એ, મનુષ્યની મુખ્ય મતલબ અને પ્રધાન ઉદ્દેશ ચાલતો આવ્યો છે; પણ તે સંપાદન કરવાને દર્શાવેલી યુક્તિઓ કેવી ગુંચવણ ભરેલી, અને પરસ્પર વિરુદ્ધ છે! અતિ

દઢયેાગી આવી યુક્તિઓને તુચ્છ ગણે છે, અને કહે છે કે દરેક મનુષ્યના અસ્તિત્વની મુદ્દત શું નિર્માણ કરી નથી? તેમજ તેની ઉંચાઇમાં એકવાળપૂર વધારો કરવાને, અથવા તેના અસ્તિત્વની મુદ્દતમાં એકપળ પણ વધારવાને કેાણ શક્તિમાન છે? ડાકતરો એવો મત આપે છે કે આયુષ 'લંબાવવાના ખાસ ઉપાયેા શું કામ શેાધવા જાઓ છો? મારી કળાનેા ઉપયેાગ કરેા; તમારી તંદુરસ્તીની સંભાળ રાખેા; રેાગેાથી સાવચેત રહેા; અને રેાગ થાય તેા તેમાંથી મુક્ત થવા ઉપાય કરેા. આયુષવૃદ્ધીનેા ખરેા ઉપાય માત્ર એજ છે.' નીમહકીમેા જીવનાર્ક (vital elixirs) વાપરવાની ભલામણ કરે છે; અને હિમ્મતથી કહે છે કે જેઓ એ જીવનામૃત લયાં કરશે, તેઓને મેાટી ઉમ્મરે પેાહેાંચવાની આશા રહેશે. 'મેાતનેા ભય ન રાખતાં, મેાજમઝામા જીંદગી ગાળવી' એવેા ઉપદેશ કરીને, તત્વજ્ઞાની પુરૂષ આ સવાલનું નિરાકરણ કરવાની કેાશેસ કરે છે. અને અસંખ્ય લેભાગુએા અને ઊંટવૈદેા, કે જેનાપર જનવૃંદનેા વિશ્વાસ બેસી ગયેા હેાય છે, તેઓ તેમને એવું ભેરવે છે કે 'ફસ ખેાલાવવી, જુલાબ લેવા, રૂમડી મુકાવવી, વિગેરેનેા ઊપયેાગ કરવા શિવાય, વૃદ્ધવયે પેાંહેાચવાના, બીજા વધારે ખાત્રીલાયક છલાજો છેજ નહીં.'

આવાં કારણેાને લીધે, જીંદગી સાથે ધાડેા સંબંધ ધરાવતી બાબતેામાં, લેાકેા ભૂલ ભરેલા અને હસી કાઢવાજેાગ વિચારોને અનુસરીને ચાલે છે, તે વિચારોને સુધારવાની, અને જેથી કરીને તેઓ શારીરિક તેમજ નૈતિક ઉન્નતિએ,--એટલુંજ નહિં,--પણ સંપૂર્ણતાએ પેાંહેાંચે, એવા સરલ પણ સંગીન મૂલતત્વેા તેઓના મનમાં ઠસાવવાની, જરૂર તથા યેાગ્યતા વાજબી દીસે છે.

મારે આ સ્થળે જણાવવું જોઈએ કે આ પુસ્તક માત્ર વૈદેા તથા ડાકતરોને માટે નહીં, પણ સઘળા લેાકેાને માટે રચવામાં આવ્યું છે. લાંબા ટૂંકા આયુષ્યનેા પાયેા બચપણથી નખાય છે; અને યુવાનેાની કેળવણી અને બરદાસની તદન બેદરકારી રાખવાથી તેમને તેઓના શારીરિક અને નૈતિક સુખ સાથે સંબંધ ધરાવતા અગત્યના બધા અવશ્યના વિષયનું જ્ઞાન આપવાનું બિલકુલ વિસારી દેવામાં આવે છે.

તેથી કરીને જે મુદ્દાઓ નાની ઉમરના માણસોના મનમાં ઠસાવવાની ઘણી જરૂર છે; તે મુદ્દાઓ આ પુસ્તકમાં સ્પષ્ટરીતે સમજાવવામાં આવ્યા છે, જેથી કરીને સર્વ પ્રકારની પાઠશાળાઓમાં ભણનારાઓ વિગર નુકસાને તેનો ઉપયોગ કરી શકે; એટલુંજ નહીં પણ આરોગ્ય વધાનાં પુસ્તકોની માફક પાઠશાળાઓમાં પણ આ પુસ્તક ચલાવી શકાય.

વળી મારે કબુલ કરવું જોઈએ કે આ પુસ્તક રચવામાં, આયુર્વેદ સંબંધી દરેક અંગ્રેજી તથા સંસ્કૃત ગ્રંથનો, છૂટથી ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. તેમાં સુશ્રુત, ડાકતર પાન્સાનું 'આયુર્વર્ધન,' બેકનનું 'જીંદગી તથા મૃત્યુનું વૃત્તાંત,' અને ડાકતર હુફેલૅંડનું 'આયુર્વર્ધન,'—આ પુસ્તકો મુખ્ય છે.

છેવટે મારા વરિષ્ટબંધુ ધનવંતરામે, તથા કનિષ્ટબંધુ ભગવંતરામે તેમજ મારા પૂજ્ય શિક્ષક તથા મીત્ર રા. ગણપતરામ અનુપરામે આ પુસ્તક સંબંધી જે ઊમદા સુચનાઓ તથા મદદ આપી છે, તે માટે હું તેમનો આ પ્રસંગે ખરા અંતઃકરણથી આભાર માનું છું. અને આશા રાખું છું કે જે ઉદ્દેશથી આ પુસ્તક પ્રગટ કરવામાં આવ્યું છે તે ઉદદેશ સંપૂર્ણ રીતે પાર પડે. તેમજ હું ઇચ્છું છું કે એ વાંચવાથી વાંચનાર શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિએ પોહોચે,—અકાલ મૃત્યુમાંથી બચે,–અને એક કવિ કહી ગયો છે કે 'ઘડપણે છૂપે પગલે આવીને મને આખરે તેના પંજામાં સપડાવ્યો છે,' તેની માફક, લાંબી જીંદગી ભોગવી, તે કવિના ઉપર કહેલાં વેણો આચરવા શકિતમાન થાય. તથાસ્તુ.

—ગ્રંથકર્તા.

પ્રીય વાંચકવર્ગ ! હો !

નીચે આપેલી બાબત ધ્યાનપૂર્વક વાંચો-મનન કરો-અને આ પુસ્તક ખરીદ કરી, જીંદગી રૂપી નાવને ખરાબામાંથી મુક્ત કરી, દીર્ઘાયુષ્યરૂપી કીનારાપર સહીસલામત ઉતારો, એવી હું તમને આશીશ દઉં છું:—

* * * * * *

રાગ ખુમાચ.

(સરસ્વતી મંદીર છે બહુ સારૂં). એ રાહ઼ા.

પ્રણત પ્રતિપાળ અરજ એક મારી,
રહે નીરોગી સહુ નરનારી. પ્રણત. ટેક.

ધર્મ આયુર્વેદ પાળવા પ્રેમે, પથ્ય પાળે અવિકારી;
સત્ય સદાચાર પંથને ઝાલી, દે દુઃખ સર્વ નિવારી. પ્રણત. ૧

ખાનપાનાદિક નિયમોને સમજી, ગાળે આયુષ સુખકારી;
દુર્લભ જન્મ સફળ કરવાનું, અંતર્માંહિ ઉતારી. પ્રણત. ૨

તન-મન-રોગને હરવા, પરેજી, પાળે નીતિ-નીમ ધારી;
પ્રભુજી પરાત્પર વિનતી કરૂં છૌં, **આપોની સાહાય તમારી.**
પ્રણત. ૩

કવિ નર્મદ ગયા ! ! નવલરામભાઈ પણ ગયા ! !

છતાં, ગુજરાતી ભાષાની ખીલવણી, તેનાં સાહિત્યની વૃદ્ધિ, તથા જ્ઞાનાભિલાષારૂપી જે બીજ તેઓ રોપી ગયા છે–તેમાંથી સારાં ફલ ઉત્પન્ન થયાં છે કે નહીં,--**ગુર્જર-પ્રજાને નિદ્રાવશ** સ્થીતિમાંથી **જાગ્રત** કરી, **ઉત્સાહ** અને **જુસ્સાના** અંકુરો સ્ફુરીત કરી ગયા છે, તે ઉત્સાહ અને તે જુસ્સો અદ્યપર્યંત તેજોમય પ્રકાશી રહ્યો છે, અગર, નિસ્તેજ અને મોળો પડી ગયો છે,–એ સર્વ બાબતોની કસોટી કરવાના હેતુથી, આ પુસ્તક પ્રગટ કર્યું છે; અને મને આશા છે કે **ગુર્જરપ્રજા** પોતાનું જાત્યાભિમાન પ્રગટ કરી, આ ગ્રંથને ઘટતું ઉત્તેજન આપવામાં કદી પણ પાછી પાની કરશે નહીં. **તથાસ્તુ.**

આયુષ વધારવાનો ખરો કીમિયો.

ભાગ. ૧.

પ્રકરણ. ૧.

ચૈતન્યતત્વ—જીવવાની ઇચ્છા સ્વાભાવિક હોય છે.—પ્રાચીન કાળનું અવલોકન—ગ્રીક લોકો—રોમન લોકો-ઈજીપશન લોકો-પ્લુટાર્કનો મત-આયુર્વેદ શાસ્ત્ર-ચોળવાની વિદ્યા-જેરોકોમિક-મધ્યકાળનું અવલોકન જ્યોતિષ વિદ્યા—હસ્તરેખા-અઢારમી સદી-હાવર્ડ અને હાર્ડી-લૂઈકૉરનેરો—[illegible] ખોલવી-ત્રાન્સફ્યુઝન--લૉર્ડ બેકનના વિચારો-પ્રાણવિનિમય આયુષવૃદ્ધિના ખરા ઉપાયો.

કુદરતની સઘળી વસ્તુઓમાં ચૈતન્ય માલમ પડે છે. પૃથ્વી પર જોઇશું તો ત્યાં પણ સઘળેસ્થળે ચૈતન્યતત્ત્વ માલમ પડે છે. જીવન તત્વ હોવાને લીધે ઝાડો ઉગે છે, અને મોટાં થાય છે. પશુ, પંખી, જળચર પ્રાણીઓ વિગેરે સઘળાં જીવના બળથી, હરતાં ફરતાં માલમ પડે છે. પણ સર્વોત્તમ ચૈતન્યશક્તિ તથા લાંબાઆયુષનો સંપૂર્ણ ભોક્તા,-**માનવી**,-આ ઇશ્વરદત્ત બક્ષીસોને અમૂલ્ય ગણે તો તેમાં કાંઈ પણ આશ્ચર્ય જેવું નથી. તેમજ વધારે જીવવું કોને કડવું લાગે? દરેક માણસને જીવવાની ઈચ્છા-બલકે વધારે જીવવાની ઇચ્છા સ્વાભાવીકરીતે ઉત્પન્ન થાય છે. જીંદગીનું રક્ષણ કરવાને અને મોતના પંજામાંથી તેને છોડવવાને, આદમીઓ પૈસાનો તેમજ હુન્નરનો અણહદ ભોગ આપેછે તેપરથી, દરેક આદમીને જીવ કેટલો બધો વહાલો હોય છે તે, સેહેજ સમજી શકાય છે. જીંદગી, ઇશ્વરનું એક મોહિની સ્વરૂપ, છે. જીંદગીનું સુખ જેઓ ભોગવે છે તેમના અંતઃકરણમાંજ એ મોહિની સ્વરૂપ વ્યાપેલું છે; એટલુંજ નહીં પણ જેઓ એ સુખનો લ્હાવો લેવાને કમનશીબ હોય છે,-જેઓ રોગથી પીલાયાં કરે છે,-અથવા જેઓ ગુલામગીરી અથવા કેદખાનાનાં સંકટો ભોગવે છે,-તેઓને પણ એ મોહિની સ્વરૂપનું ભાન થયા વગર રહેતું નથી. અરે! **જીવનપ્રેમ**! તેં સઘળા મનુષ્યોને તારા મોહની જાળમાં બાંધી લીધા છે. એવો કોણ મૂઢ મતિ અથવા આંધળો હશે કે તે તારી અવગણના કરે? અરે! **જીવનપ્રેમ**! ખરેખર, સાર્વજનિક સુખ અને વૈભવનો તું એક અચલ સ્થંભ છે!

જીવન પ્રેમ સ્વભાવિક હોવાથી, જીંદગીને લાંબી કરી વધારે સુખ મેળવવાને, પ્રાચીન કાળના લોકો શા શા ઉપાયો યોજતા હતા, તેનું અવલોકન કરવાથી જ્ઞાન અને રમુજ પ્રાપ્ત થાય છે. જીંદગીને કેમ લાંબી કરી શકાય તેનો વિચાર દરેક આદમીના મનમાં સ્વભાવિક રીતે ઉત્પન્ન થયા વગર રહેતો નથી. પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન કાળના લોકોનું ધ્યાન એ બાબતનો નિર્ણય કરવા તરફ ખેંચાતું આવ્યું છે. ફિલસુફો, ડાકતરો, કવિઓ, ઈતિહાસ કર્તાઓ-તેમજ ઊંટવૈદો અને નજુમીઓ-વગેરે સઘળા લોકો એ બાબતનું અધ્યયન કરતા આવ્યા છે.

પ્રાચીન કાળના ઈતિહાસ તરફ નજર કરતાં માલમ પડે છે કે તે વખતના **ગ્રીસ, રોમ** તથા **મિસર** દેશના લોકો જીંદગીને લાંબી કરવાને માટે તરેહ તરેહના ઉપાયો વાપરતા હતા. મિસર દેશ અતિશય ગરમ હોવાથી, તેમજ નાઇલ નદીમાં હમેશાં રેલ આવવાથી, ત્યાંની હવા ઘણી નઠારી અને ઝેરી રહેતી હતી; અને તેની ખરાબ અસરથી જીંદગીનું રક્ષણ કરવાને તથા તેને વધારવાને, **મિસર લોકો** ઊલટી અને પરસેવો લાવનારી દવાઓનો ઉપયોગ કરતા હતા; અને તેઓ એમ માનતા હતા કે દર મહિને બે ઉલટી લીધાથી આયુષ મોટું થઈ શકશે. આપણા લોકોમાં એવો રિવાજ છે કે એક આદમી બીજાને મળે છે તો અરસપરસ સલામ કરે છે, અથવા પુછે છે કે તમારી તબીયત ખુશ છે? પણ મિસર દેશના લોકોમાં એવો રિવાજ નહોતો. ત્યાં એક આદમી બીજાને મળતો ત્યારે પુછતો કે 'તમને સારો પરસેવો થાય છે'? (Do you perspire well?) ગ્રીસ દેશની હવા સ્વચ્છ હોવાથી, ત્યાંના લોકોનું વલણ જુદીજ તરેહના ઉપાયો ગ્રહણ કરવા તરફ દોડયું હતું. તેઓ એમ માનતા હતા કે કુદરતના નિયમો બરોબર પાળવાથી જીવન શકતી તથા આયુષની વૃદ્ધિ થાય છે. **હિપોક્રેટીસ**-તથા તે જમાનાના વિદ્વાનો તથા ડાકટરો, આયુષની વૃદ્ધિ માટે, સ્વચ્છ હવા, સ્વચ્છ પાણીથી ન્હાવું, કસરત કરી શરીરને ખૂબ ચોળવું, તથા મિતાહારી થવું-ઈત્યાદિ ઉપાયોને કુદરતી તથા શ્રેષ્ટ ઉપાયો તરીકે માનતા હતા. **લાઈકરગસના** કાયદામાં કસરતના ચોક્સ કાનુનો દાખલ કરવામાં આવ્યા હતા, અને તે દરેક આદમીને

ફરજીયાત પાળવા પડતા હતા. શરીરના જૂદા જૂદા અવયવોને કેવી રીતે કસવા, તે સંબંધી પણ નિયમો કરવામાં આવ્યા હતા; અને તે જૂદા જૂદા નિયમોના સંગ્રહપરથી **કસરત વિદ્યા** (Gymnastics) જન્મ પામી. તેમજ તે વખતના મહાન પુરૂષો અને ફિલ્સુફો પણ શરીર અને મનને એક સરખી તાલીમ આપવાની અગત્ય સમજતા હતા.

પ્રાચીનકાળના લોકોની લડાયક વિદ્યા, ખગોળ શાસ્ત્ર, શસ્ત્રોપચાર, શારીરિક વિદ્યા (Surgery and Anatomy) વગેરે બીજા ઘણા હુન્નરો જો કે સંપુર્ણતાને પામ્યા નહોતા, તોપણ કસરત વિદ્યા તથા **આયુર્વેદ શાસ્ત્ર**, તે લોકોમાં, તેમાં મુખ્યત્વે કરીને ગ્રીક **લોકોમાં** સંપૂર્ણતાને પામ્યાં હતાં, એમ ડાકતર **ક્રીસ્ટોફર હુફલેંડ** કહે છે તે ખરૂં છે. હિંદુસ્તાનના આર્ય લોકોમાં પણ એ વિદ્યા સંપૂર્ણતાને પામી હતી એમ **સુશ્રુત** ઋષીના લખાણોપરથી માલમ પડે છે. કસરત વિદ્યાને સંપૂર્ણ ખીલવવાનું માન ગ્રીક લોકો તથા હિંદના આર્ય લોકોનેજ ઘટે છે. કસરત વિદ્યા ફક્ત તાલીમબાજો અને લડવૈયા ઊત્પન્ન કરવાને શકતીવાન હતી, એટલુંજ નહીં પણ રોગનાં કારણોનો નાશ કરીને તેને સારા કરવાને પણ સામર્થવાન હતી. અને એવી રીતે રોગ દૂર થવાથી આયુશ લાંબુ થઈ શકે છે એમ તેઓ ખાત્રીથી જાણતા હતા. શરીરના જૂદા જૂદા અવયવોને તથા સ્નાયુઓ (Muscles)ને ચોળીને, ચાંપીને, મસળીને, રગડીને, રોગો સારા કરવામાં આવતા હતા; અને કેટલાક દરદીઓને દોડાવીને તથા તેમના અવયવોને વાળીને, લાંબા કરીને, તથા શરીરની પ્રકૃતીને અનુસરીને, હાલન ચાલન ક્રીયા (Shampooing) ના બળવડે ગ્રીક ડાકટરો રોગ સારા કરતા હતા. **યુરોપમાં** આ વિદ્યા (ચોળવાની વિદ્યા) અઢારમી સદીમાં તદન અંધકારમાંજ હતી; અને તેની ખૂબી તથા ફાયદાથી તે જમાનાના લોકો તદન અજ્ઞાન હતા. **વેરમિચલ** નામના નામાંકિત ડાકતરે એ વિદ્યાને આ સદીમાં પુનર્જીવન કરી, તેના લાભ ઘણા રોગીઓને આપ્યા છે; અને એ વિદ્યાનો ફેલાવો વિસ્તાર પામતો જાય છે. આયુષ વધારવા માટે, કુદરતના નિયમોને બેસતું આવે એવું સ્પષ્ટ અને ઉત્તમ '**પ્રિસ્ક્રીપશન**' (દવાની પડી) કોઇ પણ હોઈ શકે તો તે, પ્રાચીન ડાકટરે

અને ફિલ્સુફ મી૦ પ્લુટાર્કનું છે. તે એમ કહે છે કે "તમારૂં મગજ શાંત રાખો. તમારા પગ ગરમ રાખો. દરેક મંદવાડને માટે દવા ખાવાને બદલે, એક દિવસ ઉપવાસ કરો. અને શરીર તથા મન- એ બંન્નેને એક સરખે હીસ્સે કસરત આપશો તો આયુષ લાંબુ અને સુખી થયા વગર રહેશેજ નહીં."

આવા ઉત્તમ નિયમો પાળવાથીજ પ્રાચીનકાળના લોકો પોતાનું આયુષ લાંબું અને સુખાકારી કરી શકતા હતા; અને હાલના જમાનાનું આયુષ, જે ૧૦૦૦ વર્ષ પરથી ઓછું થતું થતું, ૭૦ વર્ષ પર આવી અટકયું છે તેનાં કારણો સમજવા મુસ્કેલ નથી. ડાકટર ચેઈન કહે છે કે પેહેલા જમાનાના (સતયુગના) લોકોનું આયુષ ૯૦૦-૧૦૦૦ વર્ષનું હતું; કારણકે તેઓ માંસ મદિરા ઈત્યાદી ગરમ પદાર્થોથી દૂર રહેતા હતા, અને તેથી તેમના શરીરનો ક્ષય થતાં વિલંબ લાગતો હતો. પણ ત્યાર પછીના જમાનાના લોકો માંસ મદિરા વાપરવા લાગ્યા. તેમજ તેમના આચાર વિચાર ભ્રષ્ટ થવા લાગ્યા. તેથી ઈશ્વરે આખી દુનિયાનો પ્રલય કરી, આદમીનું આયુષ જે અસલ ૯૦૦ વર્ષનું હતું, તે ઓછું કરીને ફકત ૭૦ વષનું ટુંકું કીધું.

આયુર્વેદ શાસ્ત્ર. (The Macrobiotic Science)

હિંદુસ્તાનના અસલના આર્ય લોકો આયુષ વંધારવાને માટે શા શા ઉપાયો વાપરતા હતા તે જાણવું જરૂરનું છે. આયુર્વેદ નામના શાસ્ત્રમાં એ બાબત પર વિવેચન કીધું છે; અને તેનો અભ્યાસ કરવાથી અસલના લોકો આયુષ લંબાવવાના પ્રયોગો જાણતા હતા. આયુર્વેદ= આયુષને કેમ વધારવું તે વિદ્યા. શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે, આયુર્વેદ, ઋગવેદનો એક ઉપવેદ છે. સુશ્રુત કહે છે કે તે, અથર્વવેદનો એક ઊપવેદ છે.

આયુર્વેદ ગમે તે વેદનો ભાગ હોય તો પણ એટલું તો ખાત્રીથી કહી શકાય કે હિંદના અસલના આર્ય લોકોએ, ગ્રીક લોકોની કસરતવિદ્યાની માફક, આયુર્વેદને સંપૂર્ણ રીતે કેળવ્યું હતું અને તેના લાભો તેઓએ મેળવ્યા હતા. અસલના વૈદઋષીઓ આયુર્વેદના નીયમોને અનુસરીને ચિકિત્સા કરતા હતા, હાલના વૈદો ફકત દવા ખવડાવીને રોગની શાંતિ કરે છે. એ પરથી એમ માલમ પડે છે

કે હાલના વૈદો આયુર્વેદના નિયમોથી કાંતો અજ્ઞાન છે; અથવા તો એ વિદ્યાને આપણા દેશ, હવા તથા કાળને અનુકુળ કરી, તેને સંપૂર્ણ અને પ્રસિદ્ધ કરવાને અશક્ત છે. આમ થવાથી આયુર્વેદશાસ્ત્ર જે અસલ શ્રેષ્ટ ગણાતું, તે હાલ અધમ સ્થીતિને પામ્યું છે. અને જ્યાં સુધી આપણે તેણે સંપૂર્ણ કેળવીને તેના લાભો લઇશું નહિ,—તેમજ ઉભરતી પ્રજાને તેના લાભોથી વાકેફ કરીશું નહીં,—ત્યાં સુધી રોગોની સંખ્યામાં તથા તેના જુસ્સામાં વૃદ્ધિ થવા સાથે, આપણું આયુષ લાંબું અને સુખાકારી કરવામાં આપણે કદી ફતેહમંદ થવાના નથી. ત્યારે હવે આયુર્વેદમાં, આયુષ વધારવાના જે પ્રયોગો કહેલા છે, તે જાણવાથી અને તે પાળવાથીજ દરેક આદમીને લાભ થશે. સુશ્રુત કહે છે કે સ્વાભાવિક, આગન્તુક (Traumatic), કાયિક, (Bodily), અને માનસિક કર્મો તથા દોષો જીંદગીને ટૂંકી કરે છે. ભુખ, તૃષા, વૃદ્ધાવસ્થા તથા નિદ્રા—એ સ્વાભાવિક રોગો ગણાય છે. 'તલવાર, છરી, અથવા પથ્થરનો માર' એને આગન્તુક રોગો કહે છે. કાયિક રોગોમાં તાવ, ઉધરસ, ઝાડો ઈત્યાદિ સમાયલાં છે. અને કામ, ક્રોધ, મોહ, મદ, અને મત્સર એ સઘળાને માનસિક રોગો કહે છે. અસલના લોકો પવિત્ર અન્ન, સ્વચ્છ પાણી, અને સ્વસ્થ નિદ્રાનેજ સ્વાભાવિક ઔષધો તરીકે લેખતા હતા. આગન્તુક રોગોથી રાજાનાં માણુસો રક્ષણ કરતા. ધર્મશાસ્ત્રો તથા પુરાણો વાંચવાથી અથવા શ્રવણ કરવાથી, માનસિક રોગો થતા અટકે છે એમ તેઓ માનતા હતા. કાયિક રોગો માટે વૈદું કરતા, એ વાત ખરી છે; તોપણ રોગ થતાજ અટકાવવાને, આયુર્વેદના નિયમો પ્રમાણે ચાલવાથી, વારંવાર દવાની જરૂર પડતી નથી, એમ તેઓ ખાત્રીથી માનતા હતા.

ચોળવાની વિદ્યા. (Massage.)

અસલના ગ્રીક તથા રોમન લોકોમાં ચોળવાની વિદ્યા હૈયાત હતી. અસલના ચીનાઓમાં હોંશીઆર ચોળનારાઓ હતા. હિંદુસ્તાનમાં પણ એ વિદ્યા ઘણા રોગોમાં વપરાતી હતી. અસલના ગ્રીક લોકોમાં એ વિદ્યા સંપૂર્ણતાને પામી હતી. હાલના જમાનામાં યુરોપ અને અમેરિકામાં એ વિદ્યા ફેલાઇ છે. અને તેને નિયમાનુસાર કેળવવામાં આવી છે. અસલની ચોળવાની વિદ્યા, અજ્ઞાન સખસો

અને ઊંટ વૈદોના હાથમાં હતી અને તેઓ તેમાંથી પુષ્કળ કમાણી કરતા હતા. હાલની ચોળવાની વિદ્યા, **શારીરિક જ્ઞાન** (Anatomy)ની સંપૂર્ણતાને લીધે, તેમજ હોંશીઆર ડાકટરોના હાથમાં હોવાથી, શ્રેષ્ટતા તથા ઊંચ પદ્દીને પામી છે. ડાકટર **મેકનૉટન જોન્સ** પોતાના જાતી અનુભવપરથી કહે છે કે **પક્ષાઘાત** (Lateral paralysis) **લખવો,** (Pareisis) જૂનો **સંધિવા** (Chronic Rheumatism), જૂદા જૂદા **વાયુના** રોગો (Various Neuroses) જેવા કે ઉન્માદ (Hysteria), **ફેફરૂં તંતુવેદના-** (Neuralgia) **નષ્ટાર્તવ** (amenorrhœa), **કષ્ટાર્તવ,** (Dysmenorrhœa) તથા જૂનો **બંધકોશ** (Chronic constipation)—વગેરે બીજા ઘણા રોગોમાં ચોળવાની રીતથી ઘણા ફાયદા થયા છે.

ચોળવાની જુદી જુદી રીતો.

સ્નાયુઓ (Muscles) **શિરાઓ** (Veins) અને **રસપિંડો** (Lymphatic glands)ના મધ્ય ભાગપર હાથેલી વડે ઠોકવાની રીતને 'ઈફ્લુરેજ' (Effleurage) કહે છે. સ્નાયુઓને હલાવીને તથા દાબીને તેને ઊંડા (મૂળમાંથી) ચોળવાની વીધિને **'પેત્રીસેજ'** (Petrisage) કહે છે. સ્નાયુંઓપર મુક્કી મારીને અથવા આંગળીઓના ટેરવા વડે ઠોકવાની વીધિને 'ટેપટમેંટ' (Tapotment) કહે છે. એ શીવાય બીજી ઘણી તરેહની ચોળવાની રીતો થાય છે. તો પણ તેમની અસર એકજ પ્રકારની થાય છે. કેટલાક ડાકટરો તેલ વડે ચોળે છે. કેટલાક તેલ વગર ચોળે છે. ચોળવું-ઘસવું-ઠોકવું-મસળવું-રગડવું-ચાંપવું-સાંધાઓને વાળીને તેને તુરત લંબાવવા-વગેરે ઊપચારો ચોળવાની વિદ્યામાં સમાઇ જાય છે.

તેથી તથા ફાયદા.

ચોળવાથી, સ્નાયુઓમાં પ્રાણવાયુ (Oxygen)નું શોષણ થવાથી તેઓમાં ચાલાકી, ગરમી અને જુસ્સો વધે છે. બગાડનો ભાગ (Disease) પરસેવા અથવા પાણી રૂપે, અથવા કાર્બોનીક હવા રૂપે, ચામડીમાંથી બાહાર નીકળી જાય છે. લોહી શુદ્ધ થાય છે તેમજ વધે છે. સ્નાયુપર થતી અસરનો પ્રત્યાઘાત, જ્ઞાનતંતુઓ તેમજ ગતિતંતુઓપર થવાથી, તેઓમાં જુસ્સો ઉત્પન્ન થાય છે. મળમૂત્ર શુદ્ધ થાય છે, અને શરીરની ચરબીનું શોષણ થાય છે.

કયા કયા રોગોપર વપરાય છે?

પક્ષાઘાત, લખવો, હિસ્ટીરીયા, ફેફરૂં, તંતુવેદના—સ્ત્રી ઓના રોગો **જેવા કે ગર્ભાશયભ્રંશ** (Prolapse Uteri) **કષ્ટાર્તવ, નષ્ટાર્તવ, થાનની વૃદ્ધિ,** વગેરે બીજા રોગોપર ચોળવાના ઉપચારથી ફાયદો થાય છે. સ્ત્રીઓના રોગો માટે, કોઇ હોંશીઆર ડાકટરની સલાહ લઇ, હોંશીઆર સોયાણી પાસે ચોળાવવું. ચોળનાર સખસ સ્ત્રી હોય અગર મરદ હોય તોપણ તેને શારીરિક શાસ્ત્ર (anatomy)નું થોડું વ્યવહારીક જ્ઞાન હોવું જોઈએ. ખાધા પેહેલાં અથવા પછી તુરત ચોળવું નહીં. ચોળ્યા પછી હલકો ખોરાક ખાવો જોઇએ. ત્યારબાદ ફરવા હરવા જવું જોઇએ. આ સાધારણ નિયમો પાળવાથી ચોળવાનું કામ ફતેહમંદ નીવડે છે તેમજ રોગ જલદી દૂર થાય છે.

જેરોકોમિક (Gerocomic).

પ્રાચીન કાળમાં આયુષ વધારવાની એક વિચિત્ર રીત હૈયાત હતી. ઘરડા આદમીને જુવાન આદમીઓના સંગમમાં હમેશાં રાખવાથી તેનામાં નવું બળ અને જુસ્સો આવે છે એમ અસલના લોકો માનતા હતા. ડૅવીડ રાજાના ઈતિહાસમાં આ રીતનો દાખલો જડી આવે છે. અસલના ડાકટરોના ગ્રંથોપરથી પણ માલમ પડે છે કે આ ઉપચાર તે જમાનામાં ઘણો વપરાતો હતો. અને ઘરડા અશકત રોગીઓને સારા અને તાગાતવાળા કરવાને તે ફતેહમંદ નીવડયો હતો. એ ઉપચારને 'જેરોકોમિક' કહે છે. અઢારમી સદીમાં પણ એ ઉપચાર ઉપયોગમાં આવતો હતો એમ માલમ પડે છે. **હરમન બોરહાવ** નામનો નામાંકિત ડાકટર, જે **લેડન** શેહેરની પાસે આવેલા વુરહાઉટ નામના ગામમાં ઈ૦ સ૦ ૧૬૬૮માં જન્મ્યો હતો અને ઈ૦ સ૦ ૧૭૩૮માં મરણ પામ્યો,—તે પોતાના દરદીઓને બે જુવાન આદમીઓની વચ્ચે સુવાની ભલામણ કરતો; અને તેના અનુભવપરથી એમ માલમ પડે છે કે રોગથી નખાઇ ગયલા તથા ઘરડા આદમીઓ જુવાન આદમીઓના સંગમમાં ચાલુ રહેવાથી, તેમનામાં નવું લોહી અને જોર આવે છે. કારણકે જુવાન આદમીઓનાં ગાત્રમાંથી નીકળતી ઓરા (વિજળીરૂપી વરાળ) સ્વચ્છ

અને લોહીને પુષ્ટી આપનાર હોય છે. અસલના ગ્રીક તથા રોમન ડાકટરો આ ઉપચારની પ્રશંસા કરી ગયા છે. જુવાન કુંવારીકાઓના સંગમમાં ઘણો વખત રહેવાથી શરીરમાં નવું લોહી અને જુસ્સો આવે છે એમ ડાકટર કોહોસનના લખાણપરથી માલમ પડે છે. તે કહે છે કે હરમીપસ નામનો પુરૂષ રોમની કન્યાશાળાનો ઉપરી હતો અને છોકરીઓના સંગમમાં તેને હમેશાં રહેવું પડતું હતું, તેથી તે ઘણાં વર્ષ જીવ્યો હતો. મુગલાઈ હકીમોના લખાણોપરથી માલમ પડે છે કે લખવા અથવા પક્ષાઘાતથી પીડાતા દરદીઓને, નાનાં ખબુતરો પાળીને તેની સોબતમાં હમેશાં રહેવાથી, નવું તાગાત આવે છે અને રોગ દૂર થાય છે. સ્વચ્છ હવામાં અને નિરોગી પુરૂષોના સંબંધમાં હમેશાં રહેવાથી આપણને કેટલા ફાયદા થાય છે,—પણ એથી ઊલટું, રોગી પુરૂષો સાથે રહેવાથી અથવા સુવાથી, અગર મુએલાં જાનવરો અથવા કબરસ્થાન પાસે રહેવાથી કેવા ગંભીર રોગો થાય છે, તથા જીંદગી તેને પરિણામે કેટલી ટુંકી થાય છે,—એ સઘળી બાબતનોવિચાર કરીશું તો, આપણને ખાત્રી થશે કે, જેરોકોમીકશાસ્ત્ર ખરૂં છે અને અસલના લોકો તેનો લાભ લેતા હતા તેમાં કાંઇપણ ખોટું અથવા નુકસાનકારક નહોતું.

પ્રાચીન અને અર્વાચીન કાળની વચ્ચેનો જમાનો.

પ્રાચીન અને અર્વાચીન કાળની વચ્ચેનો જમાનો અંધકાર અને અજ્ઞાનતાથી ભરપૂર હતો. ધુતારા, નજુસીયો, ઉંટવૈદો, તથા લેભાગુઓનો, તે જમાનો હતો. જોશીયો, કીમીયાગરો,—તથા દોરા-માંદળીયાં બાંધનારાઓનું જોર, તે વખતે વિશેષ હતું; અને એ લોકો અજ્ઞાન પ્રજાને છેતરી મોટી કમાઇ કરતા હતા. વર્ષમાં એક બે વખત ફસ ખોલવાથી આયુષ મોટું થાય છે, એમ ઊંટવૈદો અને ધુતારાઓ અજ્ઞાન લોકોને બોધ આપતા હતા. દોરા તથા માંદળીયાંને મંત્રીને હાથે બાંધી રાખી અથવા કોટમાં પહેરવાથી આયુષ મોટું થાય છે, એમ કેટલાક લેભાગુઓ લોકોને સમજાવતા હતા. જોશીઓ જન્માક્ષર જોઈને આદમીનો સ્વભાવ, પ્રકૃતી, અકકલ, તથા પ્રાલબ્ધનું ભવિષ્ય કહેતા હતા;

એટલુંજ નહીં પણ તે આદમીને કયા કયા રોગો થશે,—તે કેવી રીતે મરણ પામશે,—તથા તે કયે ચોકસ દિવસે મરણ પામશે—એ સઘળું ભવિષ્ય ઓચરવાની શકતી ધરાવતા હતા. આવી રીતે **યુરોપખંડમાં જયોતિષવિદ્યાની** ઉત્પત્તિ થઇ અને એ વિદ્યાને અજ્ઞાન લોકો, તેમજ વિદ્વાન અને મહાન પુરૂષો, ડાકટરો તથા ધર્મગુરૂઓ એક સરખી રીતે માન્ય કરતા હતા; અને એ વિદ્યાપર તે લોકોને એટલી બધી આસ્થા હતી કે તેઓ પોતાની જન્મોત્રી કરાવતા હતા. એવીજ રીતે મંતરજંતરથી તથા **હાથની રેખાઓ** જોઈને આયુષ જાણવાની વિદ્યા પણ ફેલાવો પામી હતી. **લીયોનર્ડ થરનીસર** નામનો નામાંકિત કીમીયાગર અને જોશી,—કે જે ઇ૦ સ૦ની સોળમી સદીમાં થઈ ગયો,—તેને જયોતિષવિદ્યાનું એટલું જ્ઞાન હતું કે, **જર્મની, ડેન્માર્ક, પોલાંડ, હુંગરી,** અને **ઈંગ્લંડમાં,** કોઇપણ ખાનદાન કુટુંબમાં, છોકરૂં જન્મ્યું કે તુરત તેનો જન્મકાળ નોંધી લઈ, તેની પાસે તે છોકરાંની જન્મોત્રી કરાવવામાં આવતી હતી. હાલ જેવી રીતે જોશીઓ **પંચાંગ** કાઢે છે તેમ તે વખતે પણ પંચાંગ કાઢવામાં આવતાં હતાં; અને તેમાં વર્ષનું, ઋતુનું, તથા તે વર્ષમાં શા શા બનાવો બનશે, તેનું બ્યાન આપવામાં આવતું હતું.

હવે જયોતિષ વિદ્યા પ્રમાણે તો આયુષની હદ નકકી માલમ પડતી હતી, ત્યારે તેને વધારવાને શા શા ઊપાયો વાપરવામાં આવતા હતા—એ સવાલ ઉત્પન્ન થાય છે. તે વખતના અજ્ઞાન લોકો એમ માનતા હતા કે માણસ, પ્રાણી, ઝાડ, તથા ઘર—એ દરેકપર એક ગ્રહ રાજય કરે છે. હવે કોઈ આદમીને મંદવાડ આવે અને તેને ચોકસ ગ્રહ નડતો હોય તો તેણે તે ગ્રહનો પ્રતિસ્પર્ધી બીજો ગૃહ-જે તેને લાભકારી હોય, તેવા ખોરાક, પાણી, તથા સ્થાનનો આશ્રય લેવો, એમં જોશીઓ સલાહ આપતા હતા. આપરથી એમ માલમ પડે છે કે તે અજ્ઞાનપણાના જમાનામાં,—ગ્રીક લોકો અથવા હિંદુસ્તાનના આર્ય લોકો, જેવા આયુષવર્ધક વાસ્તવિક ઊપાયો વાપરતા હતા,—તેવા તે લોકો વાપરતા નહોતા. તે લોકો ગૃહ તથા નક્ષત્રપર આધાર રાખતા હતા; અને આયુષ ટુંકું કરનારા ગ્રહોની શાંતિ

કરવાથી આયુષ વધી શકે છે એમ તેઓ માનતા હતા. પણ એ વિચારો કેવા તકલાદી તથા મૂર્ખાઈ ભરેલા હતા તે આપણે અગાડી જોઇશું. સોળમી સદીમાં માર્શીલીયસ ફિસિનસ, 'આયુષ કેમ વધારવું' એ નામના ગ્રંથમાં એવી સલાહ આપે છે કે દરેક ડાહ્યા પુરૂષે સાત સાત વર્ષે જોશી પાસે વર્ષફળ જોવડાવવું; કારણ કે તેમ કરવાથી તેને શા શા રોગો તથા જોખમ ખેડવાં પડશે, તેની તેને માહિતી થાય પાન્સા નામનો એક ફ્રેંચ ડાકટર, ઇ. સ. ૧૪૭૦માં, 'આયુષ વર્ધન' (De Propoganda vitæ) નામના ગ્રંથમાં ઉપલાનેજ મળતી સલાહ આપે છે, તથા સુવર્ણ, લોબાન, અને હીરાબોળ—એ ત્રણ પવિત્ર વસ્તુઓને દેવો તરીકે માની, તેમની પૂજા કરવાથી, આયુષ લાંબુ થઈ શકે છે, એમ ભલામણ કરે છે. વળી માદળીઆમાં જૂદા જૂદા ગૃહોની આકૃતીઓ જડવામાં આવતી હતી; અને જે ગૃહ જેને નડતો હોય, તે ગૃહની આકૃતીવાળું માદળીયું પેહેરવાથી, તેની શાંતી થવા સાથે જીંદગી વધે છે એમ પણ માનવામાં આવતું. ઉન્માદ (Hysteria) ફેફરૂં, કોરીઆ (chorea) વગેરે રમુજી રોગો માટે, બૃહુસ્પતી અથવા ગુરૂના ગ્રહવાળું માંદળીયું પ્હેરતા હતા. કેળવણી અને જ્ઞાનના ફેલાવાને લીધે, મધ્ય જમાનાના આવા હસવા લાયક અને જાદુઇ વિચારો તથા આચારો ધીમે ધીમે નાબુદ થતા ગયા; અને અઢારમી સદીની આખરથી, મિતાહાર, આરોગ્ય, અને કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ચાલવાથીજ આયુષ લાંબુ અને સુખાકારી થાય છે,—એવા ખરા આચાર વિચારનો પ્રસાર થવા માંડયો. તંદુરસ્તી જાળવવાના તથા આયુષ વધારવાના ખરા ઉપાયો, કે જે કુદરતના નિયમોને આધારે રચાયલા છે, તે પાળવાથી જ આયુષ લાંબુ થઈ શકે છે, એમ હાલના વિદ્વાન ડાકટરો તથા વૈદ્દોનો મત છે; અને તેજ વાસ્તવીક છે એમ દરેક વાંચનારે ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. એ નિયમોથી ઉલટા ચાલનારા પુરૂષો—તેમનો બાંધો પોલાદનો હોય તોપણ તેને કેટલો ઘસી નાંખીને માટી જેવો કરી નાંખે છે,—તંદુરસ્તીની હદ બ્હાર સંભાળ રાખવાથી અથવા સુંવાળા ગણાવાનું મિથ્યાભિમાન કરીને, ખાવા, પીવા તથા હરવા ફરવામાં નાજુકાઈ દેખાડવાથી આયુષ કેટલું ઘસાઈ જાય છે,—પણ

એથી ઊલટું, નબળા બાંધાનો આદમી, તંદુરસ્તીના નિયમો પ્રમાણે ચાલે, તો થોડા વખતમાં પોતાનો બાંધો કેટલો મજબુત કરી શકે છે,—એ સઘળું પૂરવાર કરવાને પુરૂષોની જીંદગીનાં વૃત્તાંતોના થોડા દાખલા આપવાથી વાંચનારાઓની વધારે ખાત્રી થયા વિના રહેશે નહીં. અર્વાચીન કાળના પુરૂષોની જીંદગીના વૃત્તાંતો વાંચવાથી, પ્રજા વર્ગને ઘણી ઘણી શિખામણ મળશે. ઇંગ્લંડ અને સ્કૉટલંડના નામાંકિત પરમાર્થીઓ, હાવર્ડ અને હાર્ડીનાં જીવન ચરિત્ર વાંચશો— અથવા તો લુઈ કૉરનૅરોનું જીવનચરિત્ર લક્ષમાં રાખશો—તો તમને ઘણી ઘણી શીખામણો મળશે.

લુઈ કૉરનૅરોનું જીવન ચરિત્ર.

એક માણસ તંદુરસ્તીના નિયમોથી ઉલટો ચાલીને, પોતાના શરીરનો બાંધો સુધારે છે કે બગાડે છે, તેની ખાત્રી કરવી હોય તો, નામાંકિત ઍડિસનના પુસ્તકમાં લુઈ કૉરનૅરો નામના સખસનો જે અસરકારક દાખલો આપ્યો છે તે અત્રે વિગતવાર દર્શાવવાથી થઇ શકશે. લુઈ કૉરનૅરો ઇ૦ સ૦ ૧૪૬૭માં વેનિસ શેહેરમાં જન્મ્યો હતો. તે એક ઉમરાવનો છોકરો હતો અને તેની કાઠી લગાર નબળી હતી. તેનો બાપ મરી ગયા પછી તેનાપર કોઈનો અંકુશ રહ્યો નહીં. પૈસાની મોટી રકમનો ધણી થવાથી તેમજ ખરાબ સોબતીઓનાં સંગમમાં રહેવાથી, ખાવા પીવામાં તથા હરવા ફરવામાં તેણે ઘણુંજ શરમભરેલું અતેરૂં કરવા માંડ્યું; મદિરાપાન અને વ્યભીચારના લખમાં બૂડવા માંડ્યું; અને આખરે ચાળીશ વર્ષની ભર જુવાનીના સમયે તેનું શરીર એક કંગાળ, દુઃખ દરદોનો ભોગ થઇ પડેલા, હાડપીંજર જેવું થઇ ગયું. હવે તેની શુદ્ધ ઉઘડી, અને પોતાના શરીરનું પોતાને હાથે વાળેલું સત્યાનાશ તેની આંખે ખુલ્લું માલમ પડ્યું; પણ હજી ઘણું મોડું થયું નહોતું. હવે તેણે પોતાની ચાલચલણ બદલી નાંખી. દરેક બાબતમાં મધ્યમપણું રાખવાથી તથા થોડો અને હલકો ખોરાક ખાવાથી ફાયદો થાય છે એમ તેની ખાત્રી થવાથી તે પ્રમાણે તેણે ચાલવા માંડ્યું; અને તેથી થોડા વર્ષમાં તેની તંદુરસ્તી ઠેકાણે આવી; એટલુંજ નહીં પણ આગાઉ કરતાં પણ વધારે તાગાત આવી હોય એમ તેને લાગ્યું; તેમજ સો વર્ષની લાંબી અને સુખી જીંદગી ભોગવી ઇ૦ સ૦ ૧૫૬૬માં પેડુઆ શેહેરમાં મરણ પામ્યો.

હાવર્ડ અને હાર્ડી નામના નામાંકિત પરમાર્થીઓના વૃતાંતો વાંચવાથી પણ માલમ પડે છે કે તેઓએ પોતાની આખી જીંદગી મુસાફરી અને સફરોમાં ગાળી હતી. તેઓએ કંગાળ અને ગરીબ લોકોનાં લાખો દુઃખો નિવારણ કીધાં હતાં. તેઓ કંગાળ હાલતના, ભયંકર રોગથી પીડાતા, તુરંગમાં પડેલા વગેરે સઘળી જાતના દુઃખી લોકોના સંગમમાં આવ્યા હતા. તેમ છતાં તેઓને કોઈ ચેપી રોગ ઉડગ્યો નહોતો. પોતાનું મહાભારત કામ કરવામાં તેઓ ચુકયા નહોતા. અને તેઓ લાંબી અને સુખી જીંદગી ભોગવી ગયા છે. એનું કારણ ફકત એટલુંજ છે કે તેઓ વનસ્પતિનો સાદો ખોરાક અને સ્વચ્છ પાણીપર નિર્વાહ કરવા સાથે મિતાહારી રહેવામાં ચુકતા નહોતા.

ફસ ખોલવી-એક પ્રાણીનું લોહી બીજા પ્રાણીમાં દાખલ કરવાની રીત-ભુરકી નાખવાની વિદ્યા (Mesmerism) વગેરે. પ્રાચીનકાળમાં તેમજ મધ્યકાળમાં ફસ ખોલવાનો રિવાજ હતો. ફ્રાન્સના તેરમા લુઈ રાજાએ પોતાની જીંદગીના છેલ્લા દસ મહીનામાં સુડતાળીશ વખત ફસ ખોલાવી હતી. તે ઉપરાંત તેના હકીમોએ તેને ૨૧૫ જુલાબો આપ્યા હતા એમ ડાકટર ક્રીસ્ટોફર હુફલેંડ કહે છે. આ પરથી એમ માલમ પડે છે કે મધ્ય જમાનામાં ફ્રાન્સના લોકો એટલા અજ્ઞાન તથા ભોળા હતા કે લોહી કેટલું અમૂલ્ય છે તે પણ તેઓ જાણતા નહોતા. ફસ ખોલવાનો ઉપાય હાલ ખાંજરે પડયો છે, એમ કહીશું તો અતિશયોકિત ગણાશે નહીં. કારણકે એ ઉપાય અજ્ઞાન હકીમો તથા ઊંટ વૈદોના હાથમાં હોવાથી તેનો સારો ઉપયોગ થવાને બદલે, હાનીકર્તા થઈ પડયો છે. સનેપાત, લૂ લાગવી વગેરે ગંભીર રોગોમાં, એ ઉપાયને વિદ્વાન ડાકટરોએ એક રામબાણ ઊપચાર તરીકે ગણ્યો છે; અને તેને ગામડામાં વાપરવાને કાંઈપણ હરકત નથી એમ મારો મત છે. માર્શલ હૉલને અજમાયશપરથી માલમ પડયું કે ફસ ખોલવાથી લોહીની ગરમી (પારો) ઉતરી જાય છે પણ પાછી ચઢે છે. માટે એક વાર ફસ ખોલ્યા પછી ડિપ્રેસંટ (લોહીનો વેગ નરમ પાડનારી) દવાઓ આપવી કે જેથી પારો (ગરમી) પાછો ચઢે નહીં. બોચટ પણ ફસ ખોલવાની રીતને હાલ ટેકો આપે છે. તેને એમ માલમ પડયું કે ફસ ખોલવાથી પારો બે ત્રણ ડીગ્રી ફેરનેટ નીચે ઉતરે છે. ફ્રાન્સના

તેરમા લુઇના દાખલા પ્રમાણે, અસલના લોકો ફસ ખોલવામાં એ ભૂલ કરતા કે એકી વખતે અથવા ઘણીવાર ફસ ખોલીને હદ બ્હાર લોહી વેહેવા દેતા. અથવા બીજીવાર ફરીથી, પારો ચઢે છે તેને ઉતારવાને, ફસ ખોલતા હતા. પણ એકજવાર ફસ ખોલ્યા પછી બીજીવાર ફરીથી ફસ ખોલવાને બદલે પારો ઉતારનારી (તાવ ઉતારનારી) દવાઓ આપતા નહોતા. અને તેથીજ ઘણાં મૃત્યુ થતાં હતા પણ ફસ એકજવાર ખોલ્યા પછી જુલાબ લાવનારા ખારો અથવાં જવરનાશક ઔષધો આપવામાં આવે તો મારા મત પ્રમાણે ફસ ખોલવાનાં પરિણામો ભાગ્યેજ માઠાં આવશે.

એક પ્રાણીનું લોહી બીજા પ્રાણીમાં દાખલ કરવાથી અસાધ્ય રોગો સારા થાય છે અને આયુષ મોટું થાય છે એવા વિચારો પણ અસલ હૈયાત હતા. પ્રાણીઓપર અજમાયશ કરીને મનુષ્યોપર એવા અખતરા ડાકટરોએ કરવા માંડયા. એક આદમીની બે ફસ ખોલીને તેમાંની એકમાં નળી મૂકી તે વાટે કોઈ પણ જુવાન પ્રાણીનું લોહી તે નળી વાટે તે આદમીમાં દાખલ કરવામાં આવતુ હતું અને બીજી ખોલેલી ફસમાંથી તેને વેહેવા દેવામાં આવતું આ ક્રિયાને ટ્રાન્સ ફ્યુઝન કહે છે. પણ એ ઉપચાર હાલ તદન ખાંજરે પડયો છે; કારણ કે આવું પ્રાણી હત્યાનું નિર્દય કામ કરવા છતાં, ધારેલી મતલબ પાર પાડવાને ડાહ્યા અને ડમરા ડાકતરો તદન નિષ્ફળ નીવડયા છે! આવીજ રીતે હડખાયાના રોગ માટે ડાકટર પાસ્ટીયરના ઇલાજના અખતરા કરવા-ને જૂદા જૂદા પ્રાણીનો વધ કરવાને હિંદુસ્તાનમાં જે ખાતુ ઊભુ કરવાનો વિચાર ચાલે છે તેનુંભવિષ્ય કેવું થશે તે પણ સેહેલથી સમજી શકાશે.

લૉર્ડ બેકનના વિચારો લૉર્ડ બેકનનો ઇશ્વર દત્ત ઉંચા પ્રકારની બુદ્ધિનો ખજાનો એટલો બધો અખૂટ હતો કે તેણે દરેક શાસ્ત્રના રહસ્ય અને સત્યનો અભ્યાસ કીધો હતો. આયુર્વેદ **શાસ્ત્રની** તેણે ધ્યાન દઇને શોધ કીધી હતી; અને આયુષ લાંબુ કરવાના ઉપાયો કયા છે તે પણ એ વિદ્વાન પુરૂષ, દુનીયાને એક લાભકારક વારસા તરીકે આપી ગયો છે. ત્યારે તેના વિચારો અત્રે દર્શાવવાથી ફાયદોજ થશે, એમ હું માનું છું. તેણે જીંદગીને એક દીવાનું રૂપ આપ્યું છે. આસપાસના વાતાવરણથી, એ દીવો વારવાર ઝાંખો થઈ જાય છે; અને તેને, નવું તેલ પૂરીને, ઘેર જતો અટકાવવા થી, આયુષ લાંબુ થઇ શકે છે, એમ એ વિદ્વાન અનુમાન કરે છે.

તે કહે છે કે વાતાવરણથી (બ્હારની હવાથી) થતો ઘસારો અટકાવવાને, દરેક આદમીએ હમેશાં થંડા પાણીથી અંગોળ કરવી; અને ત્યાર બાદ શરીરપર તેલ મસળવું. (હિંદુસ્તાનના લોકોએ પ્રથમ તેલ ચોળી, ત્યાર બાદ ઉકાળે પાણીએ ન્હાવું જોઇએ). શરીરના અંદરના ભાગમાં જે ઘસારો વારંવાર થયાં કરેછે તેને ઓછો કરવાને, મનની શાંતિ, થંડો ખોરાક,—(**વનસ્પતિ ખોરાક?—હા**), તથા સેહેજ અફીણ વાપરવાની તે ભલામણ કરે છે. પણ શરીરની અંદરના રસો, ઉમ્મર વધવા સાથે, વારંવાર સુકાઇ જાય છે, બગડી જાય છે, વિષ સમાન થઈ જાય છે,—તેને બ્હાર કાઢીને શુદ્ધ કરવાને પ્રસંગોપાત જુલાબ લેવાની તથા ફલાહાર કરવાની, તે સૂચના કરે છે. હવે આ વિચારો ઘણાજ ઉમદા તથા **પૂજ્ય ગૈાતમ ઋષી** જેવા આચાર્યના મુખમાંથી વેહેતાં સત્ય વચનોનાં જેવા બોધદાયક છે, એ, કોઇપણ ના પાડશે નહીં. તોપણ મારે એટલું તો કહેવું જોઇએ કે **બેકન સાહેબ** અફીણ ખાવાની સલાહ આપે છે તેને હું તથા હાલના બીજા વિદ્વાન ડાકટરો વખોડી કાઢયા વગર રહીશું નહિ; કારણકે અફીણનું વ્યસન, બીજા માદક પદાર્થોની માફક નીતિ, બુદ્ધિ, તથા આચારવિચારને ભ્રષ્ટ કરી નાંખે છે, એટલુંજ નહીં પણ શરીરનાં દ્રવ્યોને સુકવી નાંખી મિટ્ટી સમાન કરે છે, અને તેને પરિણામે આયુષ ટુંકું થાય છે. અફીણનાં વ્યસનથી બેકન સાહેબની નીતિ તથા આચરણો કેવાં અધમ થયાં હતાં, એ વાત તો જગપ્રસિદ્ધ છે.

ભુરકી નાંખવાની વિદ્યા. (Mesmerism). હાલના જમાનામાં જીંદગી વધારવાનો હુન્નર ખીલવવાને બદલે, જીંદગી ટૂંકી કરી નાંખવાનો પ્રચાર ફેલાતો જાય છે, એ અફસોસની વાત છે!! ઉંટવૈદો, નીમહકીમો, તથા લેભાગુઓ વધી પડયા છે; અને લોહચુંબક જેવા જાદુ મંતર, કીમીયા વગેરે ઉપચારો વાપરીને, કુદરતના નિયમોનું જાણે ખંડન કરવા માંડયું હોય એમ ભાસે છે. ડાકતરોનાં ઔષધ-મંદીરોમાં, બ્રાંડી અને ઈંડાની મેળવણીવાળી દવાઓ પવિત્ર પ્રસાદ તરીકે અપાય છે!! આથી વધારે મૂર્ખાઇ અને અજ્ઞાનપણું,—રોગવર્ધક, નીતિનાશક, તથા આયુષહારક અજ્ઞાનપણું તથા કપટ બુદ્ધિ—બીજી કઈ હોઈ શકે? શરમભરેલું અજ્ઞાન

પણું અને ભ્રષ્ટાચાર ! ! મામલો ઘણો બારીક થઈ પડ્યો છે. તેટલા માટે દરેક વિદ્વાન ડાકતરે બ્હાર પડી પોતાની ફરજ બજાવવી જોઇએ.

જાદુમંતરવાળાઓનું તેમજ કીમીયાગરોનું ભોપાળું આપણે ઉઘાડું પાડ્યું છે. 'સેઇંટ જરમેઇન' નામનો ધુતારો, જે આયુષ વર્ધક દવા અજ્ઞાન લોકોને આપતો હતો, તેમાં સુખડ, સોનામખી, અને વરીયાળીની મેળવણી શિવાય બીજી કાંઇ પણ ચમત્કારી દવા નહોતી, એમ સાબેત થયું છે. કૅગ્લીઑસ્ટ્રો નામનો ઉંટવૈદ, જે આયુષ વર્ધક દવા લોકોને આપતો હતો, તેમાં પાચન કરનારા ગુણો શીવાય બીજું કાંઈજ નવીન નહોતું, એમ માલમ પડયું છે. ગોરજીઓ તથા બીજા ઉંટવૈદો દરદીઓને 'માણેકરસ' નામની દવા આપી, તેમની પાસેથી ભારે કીમત મૂકાવે છે. તે 'માણેકરસ' માં માણેક જેવી અમૂલ્ય વસ્તુ આવતી નથી, પણ ફકત હડતાળ (yellow sulphide of arsenic-પીળું સોમળ)નો ભૂકો આવે છે, કે જેને બે અબ્રખના પાત્રાં વચ્ચે રાખી, દેવતાપર ગરમ કરવાથી માણેક જેવા લાલ રંગના ગાંગડા થાય છે. તેમજ 'હૉલોવે'ની ગોળીઓ કે જે સર્વ રોગોનો નાશ કરનાર તરિકે બડાઈ કરતી હતી-પણ જેમાં, તે નિષ્ફળ નીવડી છે—તે ગોળીઓમાં એળીઓ, રેવંચીની ખટાઇ તથા સુંઠ શીવાય, બીજી કોઈપણ પૌષ્ટીક, રોગહારક, અથવા અલૌકિક દવા આવતી નથી એમ ખુલ્લું થઇ ગયું છે. આવી રીતે લેભાગુઓની દવાનું શોધન અથવા પ્રથક્કરણ કરી, તેને ઊઘાડી પાંડવાને દરેક ડાકતરે બ્હાર પડવું જોઇએ. મેસ્મર નામના એક જર્મન ડાકતરે લોહચુંબક (magnets) બનાવી, લંગડા, પુરૂષો. નજળાથી પીડાતા દરદીઓ તથા આંધળાઓપર, તે વાપરવા માંડયા. તેમાંથી તેણે ઘણી કમાણી કીધી. ત્યાર બાદ લોહચુંબક બનાવવા બંધ કીધા; અને પોતેજ લોહચુંબક છે એવી લોકોની ખાત્રી કરવા માંડી. ઘણા દરદીઓને હાથ ફેરવીને અથવા સ્પર્શ કરીને તેણે સારા કરવા માંડયા.

ડાકટર મેસ્મરને, પોતાની ગુપ્ત વિદ્યા બ્હાર પાડે તો મોટી રકમનું પેન્શન આપવાની માંગણી થઈ હતી; પણ તેની તેણે ના પાડી. તેને લીધે તથા બીજા સંજોગોને લીધે લોકોને તથા સરકારને

વેહેમ ઉત્પન્ન થયો: તેથી ડાકટરોનું કમીશન બેસાડી, એ વિદ્યાની સત્યતા વિષે સરકારે ખોળ કરાવી. પણ એ વિદ્યામાં કાંઇ દૈવત માલુમ ન પડવાથી, કમીશનરોએ અભિપ્રાય આપ્યો કે એ વિદ્યા ખોટી છે. અને ત્યારથી ડાકતર **મેસ્મરનું મેસ્મેરીઝમ** (પ્રાણુવિનિમય) ઇંગ્લંડમાં ખાંજરે પડયું છે. ઉપર ગણાવેલા લેભાગુ વિચારોને યુરોપની હાલની સુધરેલી તથા કેળવાયલી પ્રજા કદી માન્ય કરતી નથી. તોપણ **મેસ્મેરીઝમ** (પ્રાણુવિનિમય)—કે જેને યુરોપમા ગઇ બે સદીમાં, મિથ્યા આડંબર,–ભુરકી નાંખવાનો કીમિયો–વગેરે હલકાં ઉપનામોથી વગોવવામાં આવ્યું હતું,—તેમજ તેના ઉપાસકોને ગુન્હેગાર ગણી સજા કરવામાં આવતી હતી—તે **મેસ્મેરીઝમ** (ખરો પ્રાણુવિનિમય)માં સત્યાંશ સમાયલો છે, એમ હાલના યુરોપના વિદ્વાનો માનવા લાગ્યા છે. હિપોક્રેટીસ, જે વૈદકનો મહાન પિતા ગણાય છે, તે પોતાના દરદીઓને પ્રાણુવિનિમયના બળથી નિદ્રિત કરતો. **મુસા પેગંબરને** પણ આ વિદ્યાનું જ્ઞાન હતું એમ હિબ્રુ પુસ્તકો પરથી માલુમ પડે છે. **કેલ્સસ** નામનો મહાન રોમન ડાકતર, આ વિદ્યાના બળથી રોગો નાબુદ કરતો હતો. અસલના **ગ્રીક લોકો, રોમન લોકો** તથા **હિંદના આર્ય ઋષીઓને** આ વિદ્યાની માહિતી હતી એમ સિદ્ધ થયું છે. **પિથાગોરાસ** તથા તેના અનુયાયીઓ અને ચેલાઓ તત્વ જ્ઞાની હતા. મિસર લોકો પણ અધ્યાત્મ વિદ્યા જાણતા હતા. **સીબીલાઇન—ડેલ્ફીયન-દેવી,**—અસલના બ્રીટન લોકોની ડ્રુઇડ દેવી, ઇત્યાદિ પ્રાચીન કાળની સઘળી દેવીઓ ગુપ્ત વિદ્યા જાણુતી હતી. તેમજ તેઓ ભવિષ્યવાદી પણ હતી. આ સઘળી બીનાપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે પ્રાણુવિનિમય ખરૂં છે, અને તે આયુષ વધારવાનું એક કીમતી સાધન છે; કારણકે તેનું જ્ઞાન સંપાદન કરવાથી રોગો નાબુદ કરી આયુષ લાંબુ કરી શકાય છે.

પ્રકરણ ૨.

જીવનશક્તી--આયુષની હદ—જીવનશક્તીનાં લક્ષણો તથા નિયમો-જીંદગીની વ્યાખ્યા-જીવન વ્યાપારને લીધે જીવન ક્ષય ઉત્પન્ન થાય છે-આયુષની હદનાં કારણો- જીવન ક્ષય અટકાવવાના ઉપાયો -આયુષવૃદ્ધિ અશકય નથી-નિદ્રા ક્ષયને વધતો અટકાવે છે.

આગલા પ્રકરણમાં, 'આયુષ કેમ વધારવુ', તે સંબંધી જૂદા જૂદા વિચારો આપી ગયા. પણ આયુષ વધારવાના સંબંધમાં, જીંદગી શી વસ્તુ છે,-તે કેવી તરેહની હોય છે—અને મુખ્યત્વે કરીને ચૈતન્ય શક્તી, કે જે સઘળી જીવતી વસ્તુઓનું આદિકારણ છે,-તેની બારીક ખોળ કરવી પ્રથમ જરૂરની છે. ત્યારે હવે આ પ્રકરણમાં એ બાબતો વિષે વિચાર ચલાવીશું. જીંદગીરૂપી દીવો, કયા પદાર્થોથી બળતો રહે છે—કયા પદાર્થોથી ઝાંખો પડી જાય છે—તેની બારીક તપાસ કરવી અવશ્યની છે. મોટા મોટા વિદ્વાનોએ, આ બાબતનો અભ્યાસ કીધો છે; પણ તેમાં તેઓ નિષ્ફળ થયા છે. હૅલર નામનો નામાંકિત ડાકતર અને ઉદ્ભિજ્જ વિદ્યા (Botany)નો ઉસ્તાદ કહે છે કે ગમે તેવો કુશાગ્ર બુદ્ધિવાળો આદમી હોય તોપણ તે, કુદરતની કેટલીક ગુપ્ત ખૂબીઓ સમજવાને અશક્ત છે. એમ છતાં આપણી અક્કલ આપણાં જ્ઞાન અને આપણા અનુભવ પ્રમાણે, કુદરતની અદૃશ્ય ખૂબીઓની શોધ કરતાં, આપણે અટકવું જોઇતું નથી. કારણકે જે આદમી ઉદ્યોગ કરે છે તેને કુદરત સારૂં ફળ આપેછેજ. વેહેમો અને ખોટાં અનુમાનોથી, વેગળા રહીને, તથા કુદરતના નિયમોને માન આપીને, આપણે સત્ય માર્ગની શોધ કરીશું તો નક્કી જય મેળવીશું. વીજળી અને લોહચુંબક, પોતાની શકતીઓ કેવી રીતે બતાવે છે, તે, જો કે આપણે અદ્યાપિપર્યંત સમજી શકયા નથી; તોપણ આપણે તેની શોધમાં મંડયા રહેવાથી, તેમને વ્યવહારીક ઉપયોગમાં આણ્યાં છે. એપરથીજ માલમ પડે છે કે કુદરતની દરેક વસ્તુની શોધ, શુદ્ધ મનથી તથા ન્યાય પૂર્વક કરવામાં આવે તો, આપણે તેમાંથી થોડું ઘણું જ્ઞાન પણ સંપાદન કર્યા વગર રહીશું નહીં. ઓગણીશમી સદીની નવી નવી શોધો, ઉપર જણાવેલા નિયમોના, આબેહૂબ પુરાવા છે. આયુર્વેદ

શાસ્ત્રની શોધ પણ આ નિયમોને આધારે કરીશું તો, તેમાં સત્ય શું છે, તે તરત જણાઇ આવશે. જીંદગી શી વસ્તુ છે? ચૈતન્ય શકુતી તે શું? તેનાં લક્ષણો શાં છે!–મનુષ્યની જીંદગીની હદ કેટલી હોઈ શકે?–વગેરે બાબતોનો અત્રે વિચાર ચલાવીશું. જીંદગી અને ચૈતન્ય શકતી વિષે આગલાં પ્રકરણની શરૂઆતમાં સ્પષ્ટ વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. માટે તેનુ પિષ્ટપેશન કરવાની અત્રે જરૂર નથી. માત્ર એટલુંજ કહીશું કે ચૈતન્ય તત્વ અથવા જીવન શકતી, સર્વ શકતીમાન, અચળ અને સર્વ વ્યાપક છે. તે એક સર્વોત્તમ ઐશ્વરી-શકતી છે; અને તેમાંથીજ, વાતાવરણ, તેજ, વીજળી, લોહચુંબક ઇયાદિ બીજી સઘળી શકતીઓ જન્મ પામી છે. એ શકતી વડેજ સર્વ પ્રાણીઓ હાલે છે, ચાલે છે, જીવે છે. જીવન શકતીના શાં શાં લક્ષણો છે? અને તે કેવા અને કયા નિયમો પ્રમાણે કામ કરે છે તે જાણવાથી, મનુષ્યને પોતાની જીંદગી વધારવાના સાધનોનું જ્ઞાન થાય છે. અને જૂદાં જૂદાં પ્રાણીઓની, તેમાં મુખ્યત્વે કરીને માણસોની જીંદગીનું બારીક અવલોકન કરવાથી, આ સઘળું જ્ઞાન મેળવી શકાય છે. ચૈતન્ય શકતીનો એક ગુણ એ છે કે તે, વીજળી, તેજ, અને લોહચુંબકની માફક, અદૃશ્ય તેમજ સર્વવ્યાપક છે; એટલુંજ નહીં પણ એ ત્રણેમાં શ્રેષ્ટ છે. જો કે તે સર્વવ્યાપક, છે, તોપણ કેટલાક પદાર્થો સાથે વધારે સ્નેહ રાખે છે ત્યારે બીજા પદાર્થો સાથે ઓછી સગાઈ બતાવે છે. જેવી રીતે વનસ્પતી અને ઝાડો કરતાં, પ્રાણીઓ સાથે વધારે સગપણ ધરાવતી હોવાથી પ્રાણીઓ, વનસ્પતી કરતાં, વધારે ચૈતન્ય શકતી ધરાવે છે. વિજળી અને અગ્નિની માફક, ચૈતન્યશકતી સ્થીર અને અસ્થીર એવી બેવડી શકતી ધારણ કરે છે. જેવી રીતે વીજળી કોઈપણ પદાર્થમાં સ્થીર રહે છે અને જયારે તેને જુસ્સો (Stimulus) મળે છે, ત્યારે તે પોતાની શકતી બતાવે છે,—તેવીજ રીતે ચૈતન્યશકતી પ્રાણીઓમાં લાંબો વખત સ્થીર રહે છે, અને જીવને ટકાવી રાખે છે. બમાદિ કહી ગયા કે ચૈતન્યશકતી કોઇ પ્રાણીમાં વધારે હોય છે, અને કોઇમાં ઓછી હોય છે. જેમાં ઓછી ચૈતન્યશકતી હોય છે તે પ્રાણીમાં એ શકતી દૃઢ રહે છે. પણ જેમાં વધારે અને સંપૂર્ણ હોય છે, તેમાં એ શકતી નબળી અને અસ્થીર હોય છે.

ચૈતન્યશક્તી હોવાને લીધે પ્રાણીઓમાં લાગણીરૂપી આઘાત અને પ્રત્યાઘાત ઉત્પન્ન થાય છે. ચૈતન્યશક્તી, દરેક પ્રાણીનો એક સ્થંભ છે; શરીરના બંધારણને બાંધીને મજબૂત કરે છે; એટલુંજ નહીં પણ બાહારના નાશકારક રસાયણી અને બીજા કુદરતી દુશ્મનોથી તેનું રક્ષણ કરે છે. **વાતાવરણ, કોહાણ, અને ધુમસ,** એ ત્રણે શરીરના કુદરતી **દુશ્મનો** છે. પણ તેની સામે બાથ ભીડવાને અને તેને નુકશાન કરતાં અટકાવવાને શરીરના કુદરતી **મિત્રો** જેવા કે **તેજ-ગરમી-અને પ્રાણવાયુ** એ ત્રણે હાજર હોય છે. વાતાવરણ કોહાણ, અને ધુમસ, અથવા અંધકારથી થતું નુકશાન, તેજ—ગરમી-અને પ્રાણવાયુથી ઓછું થાય છે. તેજ અથવા સૂર્ય આપણી જીંદગીનો એક મોટો મિત્ર છે. કારણકે એ વગર આપણે જીવી શકતા નથી. છોડવા અથવા પ્રાણીઓને અંધારામાં રાખ્યાં હોય તો તેઓ જલ્દી નાશ પામે છે. મનુષ્યની બાબતમાં પણ એમજ બને છે. આપણી જીંદગીનો-બીજો કુદરતી મિત્ર ગરમી છે. જીવ અને ગરમી એ બે સગી બ્હેનો છે અને એકને બીજા વગર જરા પણ ચાલી શકતું નથી. ગરમી જીવનું પોષણ કરવામાં અને અડધા મરી ગયલા આદમીને સજીવન કરવામાં કેટલી સામર્થવાન છે તે નીચલા દાખલાપરથી ખુલ્લું જણાઈ આવે છે. એક આદમી પાણીમાં અડધો કલાક ઉપરાંત ડુબેલો રહ્યો હતો, અને તેને બ્હાર કાઢ્યો તે વખતે મૂવેલા આદમી જેવો લાગ્યો. તેમ છતાં તેને ગરમ બીછાનામાં સુવાડી, તેનું માથું ઊંચુ રાખી તથા તેના હાથ છાતીથી જુદા રાખી, તેના પગપર ગરમ પાણીથી ભરેલાસીસા લગાડી રાખવાથી થોડીવારમાં તે જીવતો થયો. ગરમી, જીવના ઝીણામાં ઝીણા તનખાને પણ, પોતાના પવનરૂપી વેગથી જાગૃત કરી, ભડકા રૂપે સજીવન કરવાને સમર્થ છે. જીંદગીનો ત્રીજો કુદરતી મિત્ર પ્રાણવાયુ છે. એ વગર કોઈ પણ પ્રાણી જીવી શકતું નથી, એ તો દરેક વિદ્યાર્થી જાણે છે. જીંદગી લાંબી કરવાની જે આદમીને ઉલ્કંઠા હોય, તેણે જ્યારે જ્યારે શારીરિક અથવા માનસિક શ્રમને લીધે, તેને ગતિભંગ અથવા કમજોરી માલમ પડે, ત્યારે કૃત્રીમ અને ઝેરી દારૂનો પ્યાલો ઢાંસવાને બદલે, બાગ બગીચામાં ફરીહરીને, પ્રાણવાયુરૂપી કુદરતી અને અમૃતરૂપી પ્યાલો પીવો, એમ ડાક્ટર હફ્લેંડ કહે છે, તે દરેક આદમીએ મગજમાં ઠસાવવું જોઈએ.

ખુલ્લી હવામાં ફરીફરીને શુદ્ધ હવા પીવાથી, શરીરને તેમજ મનને પુષ્ટી અને ચાલાકી મળે છે. આપરથી આપણે વ્યાજબી રીતે અનુમાન કરીશું કે ફક્ત તેજ, ગરમી, અને પ્રાણવાયુ, જીવન શક્તીના આધાર છે. પણ બીજા પુષ્ટીકારક પદાર્થો જે આપણે વાપરીએ છીએ, અને જેમાં એ ત્રણ પદાર્થો થોડા અગર વધારે આશ્રયભૂત હોય છે તે પદાર્થો ફક્ત શરીરના મર્મસ્થાનોનેજ પુષ્ટી આપવાને તથા ક્ષય થતો અટકાવવાને કામ લાગે છે. એમ ન હોય તો ઘણા આદમીઓ તેમજ પ્રાણીઓ અને છોડવાઓ ખોરાક વગર લાંબો વખત જીવી શકે છે. તેનું કારણ સમજવું મુશ્કેલ પડે છે. દાખલા તરીકે મરઘીનું ઇંડું કાંઈપણ પોષણ વગર મોટું થાય છે. કેટલાક છોડવાઓ બીનાસથી મ્હોટા અને સુશોભીત ફળ ફૂલવાળા થાય છે. માછલીઓને સ્વચ્છ (જીવડાં વગરનાં) પાણીમાં રાખી હોય, તોપણ તેઓ ખોરાક શીવાય જીવી શકે છે. હિંદુસ્તાનના ઋષીઓ ઉપવાસ કરવા છતાં, લાંબુ આયુષ ભોગવતા હતા. હાલના જમાનામાં પણ ઉપવાસ કરવાનો રિવાજ ચાલુ છે. તોપણ ખોરાક અથવા ફળાહાર વગર જીંદગી કેમ ટકી શકે છે, એમ કોઈ સવાલ કરશે, તો તેનો ઉત્તર એટલોજ છે કે, જીવનશક્તી અથવા ચૈતન્યશક્તી જ્યાં લગી થોડી પણ કાયમ રહે છે ત્યાં સુધી જીંદગી ટકે છે. જીવન શક્તીને ટકાવનાર-ગરમી, પ્રાણવાયુ અને તેજ છે, પણ ખોરાક નથી. ઊપર ગણાવેલા દાખલાઓમાં, મરઘીનું ઈંડું, છોડવાઓ, માછલીઓ તથા મનુષ્યો ખોરાક વગર ટકી શકે છે, તેનું કારણ એ છે કે, જો કે તેઓને ખોરાક મળતો નથી તોપણ જીવન શક્તીના ખરા આધાર જે ગરમી તેજ અને પ્રાણવાયુ, એ ત્રણેમાંના કોઈપણ એક અથવા બીજા રૂપમાં, તેની વારે ધાયા છે અને તેમની ચૈતન્યશક્તીને જાગૃત રાખી છે. જીવનશક્તી, માનસિક અથવા શારીરિક શ્રમથી, ઘસાઇ જાય છે; માટે તેનો ક્ષય થતો અટકાવવાને તેમજ તેની વૃદ્ધિ કરવાને આરામ લેવો, એજ વાસ્તવિક ઇલાજ છે. શારીરિક અને માનસિક આઘાત અને પ્રત્યાઘાતને સમતોલ રાખવાનું તેમજ શરીરના જૂદા જૂદા અવયવોની નિયમાનુસાર વ્યવસ્થા કરવાનું—એ બન્ને કામ જીવનશક્તી કરે છે. તે, શરીરના પ્રવાહી તથા અપ્રવાહી-સઘળા ભાગોમાં, વ્યાપી રહી છે. શરીરરૂપી યંત્રમાં ક્ષય અને પુનર્જીવન, અથવા બગાડ અને સમારકામ, નિરંતર ચાલ્યાં કરે છે; અને એના બળવડે-જીંદગીનું રક્ષણ થાય છે.

આટલું અવલોકન કરવાથી, જીવનશક્તીમાં કેટલું બધું દૈવત છે, તે આપણે જાણી શકયા. એપરથી જીંદગી શું છે, એ જાણવું સેહેલું થઈ પડશે. જીંદગી એ કાર્ય છે. જીવન શકતી એક કારણ છે. જીવન શકતીની સતાથી, જીંદગી તેમજ તેનાં કાર્ય અને વ્યાપાર ચાલી શકે છે. જીવન શકતી વીનાનું પ્રાણી, જડ, કહેવાય છે. શરીર અને તેનાં મર્મસ્થાનો વારંવાર ક્ષય પામે છે,–તે જીવનશકતીના ઘસારાના લીધેજ. ઉત્પત્તિ સ્થીતિ, અને લય, એવા ત્રણ તબક્કામાંથી જીંદગી પસાર થાય છે. જેમ જીવન શકતી વધારે, તેમ આયુષ પણ વધારે લાંબુ થાય છે.

અગાડી જણાવ્યા પ્રમાણે જીવન શકતી કેટલાક આદમીઓ સાથે ઘાડો સ્નેહ રાખે છે. બીજા આદમીઓ સાથે ઓછું સગપણ ધરાવે છે. કેટલાક આદમીઓમાં તે વધારે હોય છે. કેટલાકમાં ઓછી હોય છે. વળી આપણે કહી ગયા કે, વાતાવરણ તોફાણ વગેરે વસ્તુઓ જીવન શક્તીને નબળી પાડે છે. પ્રાણવાયુ, તેજ, ગરમી વગેરે પદાર્થો તેને પુષ્ટી આપે છે. આવાં પ્રતિપક્ષી કારણોને લીધેજ, મનુષ્યો એક સરખું આયુષ ભોગવી શકતા નથી—અર્થાત્ કોઈ વધારે જીવે છે અને કોઈ ઓછું જીવે છે. જીવન શકતીનો જેમ ક્ષય થાય છે તેમ શરીરના મર્મ સ્થાનોનો પણ નિરંતર ક્ષય થાય છે. જેના શરીરનાં મર્મસ્થાનો મજબૂત હોય છે, તેનું શરીર, નબળાં મર્મસ્થાનોવાળાં કરતાં મોડું ક્ષય પામે છે. અર્થાત્ ઘડપણ મોડું આવે છે. એપરથી એમ માલમ પડે છે કે, શરીરના બાંધા અને મર્મસ્થાનોની આરોગ્ય સ્થીતિપર લાંબા અગર ટુંકા આયુષનો આધાર રેહે છે. મીણબતીને એક છેડેથી સળગાવીએ તો તે ધીમે ધીમે બળે છે; પણ બન્ને છેડેથી એકી વખતે સળગાવીએ તો તે વધારે જલદી બળી જાય છે, તેવીજ રીતે શરીરમાં ક્ષય થાય છે, તે ધીમે ધીમે થાય છે, અગર જલદી થાય છે. આને લીધે પણ આદમીઓના આયુષમાં ફેર પડે છે;—અર્થાત્, કોઈ મોટી ઉમરે મરે છે તો કોઈ નાની ઉમરે. શરીરમાં થતા ક્ષયને અટકાવવાને પુનર્જીવનની જરૂર છે. જે આદમીઓ શરીરની બાહાર તેમજ અંદર થતા ક્ષયની સામે ટક્કર ઝીલવાને શકતીવાન હોય છે,–અને જેઓ આરોગ્યતા અને તંદુરસ્તીના નિયમોનો સંપૂર્ણ રીતે લાભ લઇ શકે છે, તેઓ, બીજા આદમીઓના કરતાં વધારે લાંબુ આયુષ ભોગવી શકે છે.

આ સઘળું કહી ગયા, તેનો સાર એટલોજ છે કે, દરેક આદમી

ના આયુષની લંબાઇ અથવા ટુંકાપણું, ચાર વસ્તુઓને આધીન છે. **(૧) જીવનશક્તીનુ પ્રમાણુ (૨) મર્મસ્થાનોનીઆરોગ્યતા (૩) ક્ષયની ગતિ (૪) પુનર્જીવન શક્તીનું પ્રમાણુ**-આયુષ વધારવાના સઘળા વીચારો તેમજ એ બાબત માટે દર્શાવવામાં આવતા જૂદા જૂદા ઉપાયો અને સાધનો, ઉપલા ચાર વર્ગમાં સમાઇ જાય છે અને એ ચારજ પ્રમાણોને આધારે, તે ખરા છે કે નકલદી છે, તેની પરીક્ષા થઇ શકે છે.

કેટલાક લોકો એમ માને છે કે દરેક આદમીઓનું આયુષ ઇશ્વરે જન્મ આપ્યો, ત્યારથીજ નિર્માણ કીધેલું છે. કેટલાક ડાકતરો એમ માને છે કે જેવી રીતે રોગો વંશપરંપરા વારસામાં મળે છે, જેવી રીતે દરેક આદમીનો સ્વભાવ અને આકાર, શરીરની ઉષ્ણુતા તથા મનની શક્તી, અક્કલ અને રોગાધીનતા-એ સર્વે માબાપના ગુણોપરજ આધાર રાખે છે,-તેવી રીતે-આયુષના સંબંધમાં પણ વંશપરંપરત્વ અથવા કુટુંબ વિરામ હોય છે. ડાકટર હફ્લેંડ કહે છે કે શરીરનો બાંધો, જીવન શક્તીનું પ્રમાણ, મર્મસ્થાનોની શક્તી અને ક્ષય તથા પુનર્જીવનનાં સાધનો,-એ સર્વે જેમ જન્મથી નિર્માણ થયલાં હોય છે, તેમ જીંદગીનો કાળ પણ નક્કી થયલો હોય છે. હવે જો કે પેહેલા બે વીચારો માટે મતફેર પડે એ સંભવિત છે. તોપણ ડાકટર હફ્લેંડના વીચાર માટે બે મત થશે નહીં. શરીરમાં ક્ષય થાય છે, તેને અટકાવવાની-કમી કરવાની-શક્તી જીવનશક્તી અને મર્મસ્થાનો ધરાવે છે. એ ક્ષય કેટલાક આદમીઓમાં ઉતાવળથી થાય છે; કેટલાકમાં અટકી પડે છે; કેટલાક સંજોગો એ ક્ષયને અનુકૂળ અને પુષ્ટીકારક થઇ પડે છે. તેમજ બીજા સંજોગો તેને પ્રતિકૂળ અને હાનીકર્તા થઇ પડે છે. તેને લીધે એમ અનુમાન થાય છે કે આયુષનું સ્વાભાવિક રીતે નિર્માણ થવા છતાં પણ તેની હદમાં કાંતો વધારો અથવા ઘટારો થઇ શકે છે: અર્થાત્ સ્વાભાવિક નિર્માણ ચાળીસ વર્ષનું હોય એમ ધારો, તોપણ તે ૮૦ વર્ષ ટકે છે; અથવા કોઇનું આયુષ ૮૦ વર્ષનું નિર્માણ થયું હોય, એમ ધારો, તોપણ તે ૬૦ વર્ષ ચાલે છે.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે આયુષની હદ નિર્માણ થયલી હોય-એમ અનુમાન કરીએ. ત્યારે હવે કોઇ પુછશે કે આપણે આપણું આયુષ વધારવાને શક્તીવાન છૈએ? હા, આપણે આપણું આયુષ વધારવાને

શકતીવાન છીએ, એજ એનો જવાબ છે. પણ દરેક આદમીએ એટલું ધ્યાનમા રાખવું જોઈએ કે જાદુમંતર-સોનાના અર્કો--જન્માક્ષર પરિક્ષા- અથવા દોરા અથવા માદળીઆંથી આયુષ કદી પણ વધી શકતું નથી. તેમજ જીવનશકતી જે કુદરતે બક્ષેલી છે તેના પ્રમાણ અને ગુણમાં આપણે કદી પણ વધારો કરવાને શકતીમાન નથી. આપણું આયુષ વધારવાને તેમજ સુખી કરવાને જે કાંઇ આપણે કરી શકીએ તે એ કે આપણે આપણી જીવનશકતી તથા ન્મર્મસ્થાનોને મજબૂત કરવાં; ક્ષયને હદ બહાર વધતો અટકાવવો; અને પુનર્જીવન કોષાની વૃદ્ધિ કરવી. એ ચાર પ્રમાણો પર લક્ષ દેવાથી, તથા તે પ્રમાણે ચાલવાથીજ, આપણું આયુષ આપણે લાંબુ કરી શકીએ, એમ ઉપર જણાવેલા વિચારોપરથી સ્પષ્ટ સાબેત થાય છે. તેથી દરેક આદમીએ એવો ખોરાક ખાવો જોઈએ, એવો પોશાક પહેરવો જોઇએ, કે જે, ઉપર જણાવેલા ચાર આયુષ વર્ધક પ્રમાણોને અનુકૂળ આવે, અને તેને પરિણામે આયુષ લાંબુ કરવામાં તે ઉપયોગી થઈ પડે.

જીવનશકતી ઊંચી વર્ગના પ્રાણીઓમાં વધારે હોય છે. તેમ છતાં એક ઝાડ એક પાણીદાર ઘોડા કરતાં વધારે જીવે છે. એનું કારણ એ છે કે ઝાડ ઘણું કામ કરતું નથી; તેથી જીવન શકતીનો ક્ષય થોડો થાય છે. પણ ઘોડો અતિશય મહેનત કરે છે તેથી તેની જીવન શકતીમાં વિશેષ ઘસારો થાય છે. આપરથી એમ સાબેત થાય છે કે આયુષની લંબાઈ અને ટુંકાઈ જીવનશકતીની ન્યૂનાધિકતાપર આધાર રાખતી નથી પણ જીવનશકતીના થોડા અથવા વધારે ક્ષયપર આધાર રાખે છે.

શરીરમાં દરરોજ ક્ષય થાય છે, તેને વધતો અટકાવવાને કુદરતે આપણને નિદ્રા આપી છે. 'મીઠીનીદ' ઇશ્વરની એક અમૂલ્ય બક્ષીસ છે. આદમી શારીરિક તથા માનસિક મેહેનત કરે છે. તેને પરિણામે શરીરમાં અને જીવનશકતીમાં એટલો બધો ઘસારો થાય છે કે, રાત્રે તે થાકી જાય છે, તેની નાડી વેગવાળી થાય છે—હાડીતાવ ઉત્પન્ન થાય છે; પણ મીઠીનીદ તેનો છુટકારો કરવાને દોડી આવે છે. સાત આઠ કલાક આદમીઓ તેનું એકાગ્ર ચિત્તે સેવન કરે છે, અને તેને લીધે જીવન શકતી માં ક્ષય વધતો અટકે છે. જે આદમીઓને ઉજાગરા કરવાં પડે છે અથવા જે આદમીઓને રોગને લીધે ઉંઘ આવતી નથી તેઓમાં ક્ષય વધારે થાય છે, અને તેથી તેમની જીંદગી જલ્દી ઘસાઇ જાય તો તેમાં કાંઈ આશ્ચર્ય જેવું નથી.

પ્રકરણ ૩.

છોડવાઓનું આયુષ—પ્રાણીઓનું આયુષ—મનુષ્યોનું આયુષ, જે નિયમોને આધારે ચાલે છે, તેજ નિયમો પ્રમાણે ઉદ્દભિજ્જવર્ગ અને પ્રાણીવર્ગનું આયુષ ચાલે છે—તે નિયમોની સરખામણી કરવાથી આયુષ અને જીવનશક્તીનાં સાધનો મનુષ્ય વર્ગ, વનસ્પતીવર્ગ, તથા પ્રાણીવર્ગમાં એક સરખાંજ હોય છે એમ પુરવાર થાય છે.

મનુષ્ય વર્ગના સંબંધમાં જે જે વિચારો આપણે અગાડી દર્શાવી ગયા તેને પૂરવાર કરવાને વનસ્પતી તથા પ્રાણી વર્ગની જીંદગીના ઇતિહાસનું અવલોકન કરવાની જરૂર છે. તેમ કરવાથી આપણને માલમ પડશે કે જે જે અગત્યના સંજોગો મનુષ્યની જીંદગી ટુંકી અથવા લાંબી કરવાનાં કારણો થઇ પડે છે, તેજ સંજોગો વનસ્પતી તથા પ્રાણીવર્ગમાં હૈયાત હોય છે.

હાલની શોધ અને ગણત્રી પ્રમાણે ૪૦,૦૦૦ છોડવા હૈયાત છે. તેમાં કેટલાક છ મહિના જીવે છે; કેટલાક બે વર્ષ; અને કેટલાક ચાર વર્ષથી એક હજાર વર્ષ સુધી જીવે છે. છોડવાઓ કરતાં ઝાડોની જીંદગી લાંબી હોય છે; કારણકે તેમનું બંધારણ મજબૂત હોય છે. જે ઝાડોનું બંધારણ મજબૂત હોય છે, જેઓને પાંદડાં અને ફળ મોડાં આવે છે અને જલ્દી ખરી પડતાં નથી, તેઓ વધારે જીવેછે. જેવી રીતે ગામડામાં રેહેનારા મનુષ્યોનું આયુષ વધારે લાંબુ હોય છે તેમજ જે ઝાડો જંગલમાં ઉગે છે તેઓ પણ વધારે જીવે છે. આપરથી માલમ પડશે કે મનુષ્યના આયુષના સંબંધમાં જીવન શકતીનું પ્રમાણ અને મર્મસ્થાનોની મજબુતી જેટલો અગત્યનો ભાગ બજાવે છે, તેટલોજ તેઓ વનસ્પતીવર્ગના આયુષના સંબંધમાં પણ બજાવે છે. દાખલા તરીકે 'ઓક' અને 'સીડર' નામનાં ઝાડો સઘળાં ઝાડોથી વધારે જીવે છે, તેનું કારણ એ છે કે તેમની જીવન શકતી (Vital power) અને બંધારણ બીજાં ઝાડોનાં પ્રમાણમાં વધારે મજબુત હોય છે.

અગાડી આપણે કહી ગયા કે આયુષ, જીવન શકતીના બળપર આધાર રાખતું નથી; તેમજ મર્મસ્થાનોની શકતીપર પણ આધાર રાખ

નું નથી. પણ જીવનશક્તિ અને મર્મસ્થાનો જલ્દી ક્ષય પામેછે કે ધીમે ધીમે, તેનાપર તેની ન્યૂનાધિકતાનો આધાર રહે છે. શું આ નિયમ વનસ્પતિ વર્ગને લાગુ પડે છે? હા. સંપૂર્ણ રીતે લાગુ પડે છે. જે છોડવાઓ અને ઝાડોને પાંદડાં, ફૂલ અને ફળો જલ્દી આવે છે, તેઓની જીવન શક્તિ વેહેલી અને જોસથી ઘસાય છે, તેથી તેનું આયુષ ટૂંકું થાય છે. પણ એથી ઉલટું, જે ઝાડોને પાંદડાં અને ફળફૂલ મોડાં આવે છે અને તે મોડાં ખરી પડે છે, તેમની જીવન શક્તિ ધીમે ધીમે ઘસાય છે; તેઓને નવાં પાંદડાં તથા ફળફૂલ આવતાં વાર લાગતી નથી, અર્થાત્ ક્ષય રૂપી આઘાતનો પુનર્જીવનરૂપી પ્રત્યાઘાત નિયમાનુસાર થાય છે અને તેથી તેઓનું આયુષ લાંબું થાય છે. જે છોડવાઓ વેહેલા ઉગે છે તે વેહેલા મરી જાય છે; જે છોડવાઓને વેહેલાં ફૂલ આવે છે તે ટૂંક વખતમાં મરી જાય છે; પણ જેઓને ફૂલ મોડાં આવે છે તેઓ વધારે જીવે છે.

આવી રીતે વનસ્પતીવર્ગની જીંદગીનું ટૂંક અવલોકન કરવાથી એમ સાબેત થાય છે કે જે જે નિયમોને આધારે મનુષ્યોનું આયુષ નિર્માણ થયલું છે, તેજ નિયમો વનસ્પતી વર્ગને પણ લાગુ પડે છે. તંદુરસ્તી તથા આરોગ્યતાના નિયમો, કુદરતના નિયમોને આધારેજ રચાયલા છે અને તે નિયમો સઘળા જીવોને એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે. પ્રાણીઓની જીંદગીનું અવલોકન કરવાથી પણ, એ વિચારોને પુષ્ટી મળે છે. વનસ્પતીવર્ગ કરતાં પ્રાણીવર્ગની હાલન ચાલન શક્તિ વધારે ચંચળ હોય છે; અને તેઓને પોતાનો ખોરાક મેળવવાને અતિશ્રમ કરવો પડે છે. આવાં કારણોને લીધે વનસ્પતિ વર્ગ કરતાં, પ્રાણી વર્ગમાં જીવનક્ષય વધારે થાય એમાં કાંઇ આશ્ચર્ય જેવું નથી. પ્રાણીઓનાં મર્મસ્થાનો નાજુક હોવા છતાં તે સંપૂર્ણ હોય છે. એપરથી એમ માલમ પડશે કે તેઓની જીંદગી વનસ્પતી વર્ગની જીંદગી કરતાં ઓછી હોવી જોઇએ; પણ એમ નથી. અગાડી આપણે કહી ગયા કે ફકત મર્મસ્થાનોની શક્તિપર આયુષનો આધાર રહેતો નથી. પ્રાણીઓમાં જીવનશક્તિ વધારે હોય છે, અને તેઓ ખુલ્લી હવામાં મરજી પ્રમાણે ફરતાં હોવાથી પુનર્જીવન જલ્દી થાય છે.

જીવ જંતુઓમાં ક્ષયના પ્રમાણમાં પુનર્જીવન વિશેષ હોવાથી તેઓની જીંદગી ટૂંકી થાય છે. દેડકા, સર્પ, વગેરે પ્રાણીઓની ચામડી તેઓનાં પુનર્જીવનનું સાધન થઇ પડે છે. જીવજંતુઓનું વારંવાર રૂપાંતર થાય છે. ઘણાંચોપગાં જનાવરોના વાળ અને પંજા ખરી પડે છે, અને નવાં આવે છે. આ સઘળા દાખલાપરથી એમ સાબેત થાય છે કે પ્રાણી-વર્ગમાં પુનર્જીવન ક્રિયાના બળ વડે જીંદગી ટકી શકે છે. કાચબાઓ અને મગરો અતિશય લાંબું આયુષ ભોગવે છે; કારણકે કાચબાને પુખ્ત ઉમ્મ-રે આવતાં વીશ વર્ષ લાગે છે. અને મગર મજબુત બાંધાવાળું, કઠણુ ચામડીવાળું, અને અતિશય પાચનશક્ત ધરાવનારૂં હોય છે. માછલીઓ પણ લાંબું આયુષ ભોગવે છે. લૅમ્પરીઝ નામની માછલીઓ સાઠવર્ષજીવેછે. (જુઓ અસલનો રોમન ઈતિહાસ.) કેટલાંક પક્ષીઓ પણ લાંબું આયુષ ભોગવે છે. પીછાંઓને લીધે ગરમી અને જીવનશક્તિનું રક્ષણ થાય છે. તેમજ દરેક વર્ષે તેઓ પોતાનાં પીછાં તથા ચુંઈ બદલે છે,-અર્થાત્ ક્ષય અને પુનર્જીવન સમતોલ રહે છે. વળી તેઓ ખુલ્લી હવામાં ફરે છે. દાખલા તરીકે ગરૂડપક્ષી કે જે મજબુત બાંધાવાળું હોયછે, તે લાંબુંઆયુષ ભોગવેછે.

દુધાળાં પ્રાણીઓમાં હાથી, સૌથી વધારે જીવે છે; કારણુ કે તેને પુખ્ત ઉમ્મરે આવતાં વાર લાગેછે. તેમજ તેના શરીરનો બાંધો, ચામડી, અને દાંત મજબૂત હોય છે. ઘોડો ચાળીશ વર્ષથી વધારે જીવી શકતોનથી; કારણ કે તેના વાળ આછા હોવાથી તેની તંતુ લાગણી તીવ્ર રહે છે; તેમજ અતિશય શ્રમ કરવાથી, ક્ષયમાં વૃધ્ધિ થાય છે. જે પ્રાણી જલ્દી ઉત્પન્ન થાય છે, તે જલ્દી મરી જાય છે, એ, કુદરતનો સામાન્ય નિયમ છે. (quod cito fit, cito perit.) અને એ નિયમ મનુષ્ય વર્ગમાં, પ્રાણીવર્ગમાં અને વનસ્પતી વર્ગમાં, એક સરખી રીતે લાગુ પડેછે. હાથેણ ત્રણ વર્ષે પ્રસવે છે. તેમ તેનું બચ્ચું ઘણું જીવે છે. પણ ગાય એ થી નવ મહિનામાં પ્રસવે છે, તેનાં વાછરડાં ટૂંકી ઉમ્મરનાં થઇ મરી જાય છે. મનુષ્ય વર્ગમાં પણ આ નિયમ લાગુ પડે છે. જે સ્ત્રી દસમે અથવા અગીયારમે મહિને પ્રસવે છે, તેનાં છોકરાં મજબૂત બાંધાના અને લાંબા આયુષવાળાં થાય છે. જે ઝાડોને પાંદડાં, ફળફૂલ મોડાં આવે છે તે ઝાડો ઘણાં વર્ષ જીવે છે. તેમજ જે ઝાડો તથા પ્રાણીઓ પુખ્ત ઉમ્મરે જલ્દી આવે છે, તેઓ થોડું જીવે છે. દાખલા તરીકે

ઘોડો, ગધેડો અને બળદ ત્રીજે અથવા ચોથે વર્ષે પુખ્ત ઉમ્મરે આવેછે; અને તેઓ પંદરથી વીશ વર્ષજ જીવે છે: પણ હાથીને પુખ્ત ઉમ્મરે આવતાં ઘણાં વર્ષ લાગે છે, અને તેથી તે ઘણું જીવે છે.

થંડા લોહીવાળાં પ્રાણીઓ ગરમ લોહીવાળાં પ્રાણીઓ કરતાં વધારે જીવે છે. જે પ્રાણીઓને શ્વાસોશ્વાસની જરૂર પડતી નથી, તેઓ વધારે જીવે છે. કારણ કે શ્વાસો શ્વાસથી ગરમી વધે છે, અને તેને પરિણામે ક્ષય પેદા થાય છે. હવામાં રહેનારાં પ્રાણીઓ કરતાં, જળચર પ્રાણીઓ વધારે જીવે છે. જે પ્રાણીઓમાં પુનર્જીવન વધારે થાય છે, તેઓ વધારે જીવે છે. દાખલા તરીકે, માછલીઓને દર વર્ષે નવાં ભીંગડાં આવે છે. પક્ષીઓને નવાં પીછાં અને ચુંઇ આવે છે. તેવીજ રીતે દેડકા, સર્પો અને મગરની બાબતમાં પણ એવીજ રીતે મરી ગયલી ચામડી ખરી પડી નવી ચામડી આવવાથી પુનર્જીવન પ્રાપ્ત થાય છે.

ઉપર જણાવેલા દાખલા તથા વિચારોપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે, મનુષ્ય, પ્રાણી તથા ઝાડ વગેરે સઘળા જીવોનું આયુષ ચાર વસ્તુઓને આધીન છે. (૧) **જીવનશકિતનું પ્રમાણ** (૨) **મર્મસ્થાનોની આરોગ્યતા** (૩) **ક્ષયની ગતિ** (૪) **પુનર્જીવન શકિતનું પ્રમાણ.** એ ચાર સાધનો કુદરતી છે, અને તેનાપરજ આયુષની લંબાઇ અથવા ટૂંકાપણાનો આધાર રહે છે, એમ સાબેત થાય છે.

પ્રકરણ ૪થું.

મનુષ્યનું આયુષ—સતયુગના લોકોનું મોટું આયુષ—આયુષનું પ્રમાણ જમાનાપર આધાર રાખે છે ?—યહુદી લોકો—ગ્રીકલોકો—રોમન લોકો—રાજાઓ—પાદશાહો તથા ધર્મગુરૂઓ—સાધુઓ—સન્યાસીઓ ફિલસુફો—વિદ્વાનો—કવિઓ તથા શિલ્પીઓ—ગામડીઆઓ, શિકારીઓ ખેડુતો, ખલાસીઓ, અને લશ્કરી આદમીઓનું આયુષ સૌથી વધારે મોટું હોય છે. ડાકતરોનું આયુષ ટૂંકું ગણાય છે !

આ પ્રકરણમાં, મનુષ્યનું આયુષ કેટલું લાંબું હોઇ શકે, એ બાબત પર વિચાર ચલાવીશું. મનુષ્ય વર્ગમાં ઘણું લાંબું આયુષ ભોગવી ગયલા પુરૂષોના દાખલા આપીશું. તેઓ શા કારણથી આટલી મોટી વયે પોહોંચ્યા,—કેવી હવા અને કેવા દેશમાં વસેલા હતા,—કેવા સંજોગો વચ્ચે

તેઓએ જીંદગી ગાળીહતી,—તથા કેવી શારીરિક અને માનસિક શક્તિ ધરાવતા હતા,—એ સઘળી બાબતો તેઓના ઇતિહાસપરથી જાણી ને આપણે અનુમાન કરીશું કે આયુષને વધારનારા સંજોગો કયા કયા છે.

ઘણા લોકો એમ માને છે કે સતયુગના લોકો રાક્ષસ જેવા, અને ઘણાં મોટાં આયુષવાળા હતા. કેટલાક લોકો એમ કહે છે કે આદમ ૨૭૦૦ ફીટ ઉંચો હતો, અને તે ૧૦૦૦ વર્ષની ઉમ્મરે મરી ગયો હતો. હિંદુ લોકોના પુરાણોમાં રાવણ વગેરે રાક્ષસોનાં વર્ણન આપ્યાં છે. તેમજ ૧૦૦૦ વર્ષ પર્યંત જીવેલા પુરૂષોનાં વૃત્તાંતો લખેલાં માલમ પડે છે. પણ કેટલાક હાલના ફિલસુફો ઉપર જણાવેલી હકીકતને માન્ય કરતા નથી. કેટલાક એમ કહે છે કે એબ્રાહામના વખત સુધી એક વર્ષના ત્રણ મહિના ગણાતા હતા. ત્યારબાદ આઠ મહિનાનું એક વર્ષ ગણાતું હતું; અને જોસફના વખતથીજ બાર મહિનાનું વર્ષ ગણાવા લાગ્યું. એશીઆ ખંડની ઘણી પ્રજાઓ ત્રણ મહિનાનું વર્ષ ગણતી, એમ કેટલાક વિદ્વાન શોધકોનો મત છે. ઇશ્વરે સૃષ્ટીનો પ્રલય કીધો, ત્યાર બાદ આદમીનું આયુષ એટલું ટુંકું કેમ થયું, એ સમજવું મુશ્કેલ છે. તેજ પ્રમાણે યુરોપના અસલના પૈસાદાર લોકો ૬૦ વર્ષે અથવા ૭૦ વર્ષે લગ્ન કરતા હતા, તે સમજવું પણ મુશ્કેલ પડે છે. પણ ત્રણ મહિનાનું વર્ષ મણીને ગણત્રી કરીએ તો, એ સઘળી મુશ્કેલીઓ દૂર થઇ શકે છે, એમ કેટલાક વિદ્વાનો ધારે છે. અને એ પ્રમાણે ગણત્રી કરીએ તો, અસલના પૈસાદાર લોકો ૬૦ અથવા ૭૦ વર્ષે નહીં, પણ ૨૦ અથવા ૩૦ વર્ષે લગ્ન કરતા હતા. તેમજ અસલના લોકો ૯૦૦ વર્ષ જીવતા હતા તેની ખરી ગણત્રી, હાલની રીત પ્રમાણે બાર મહિનાનું વર્ષ ગણતાં, ૨૦૦ વર્ષની થાય છે; અને હાલ ઘણાં આદમીઓ ૨૦૦ વર્ષ જીવી શકે છે.

સત્યયુગના લોકો વિષે જે વિચારો ઉપર જણાવ્યા તેને આપણે અતિશયોક્તિવાળા ગણીએ—મેથ્યુસેલા, આદમ, ગોલ્ડસ—અશ્વથામા, બળીરાજા, કૃપાચાર્ય, પરશુરામ, વિભીષણ, હનુમાન, વ્યાસ,—વગેરે પુરૂષો ૯૦૦ વર્ષના ચિરંજીવી થઇ ગયા, એ ઐતીહાસિક દાખલાઓને ગપાષ્ટિક ગોળાઓ તરીકે માનીયે—તોપણ અસલના જમાનાના ઇતિહાસપરથી એટલું તો સાબેત થાય છે કે તેઓ હાલના જમાનાના લોકો કરતાં વધારે લાંબું આયુષ ભોગવી શકતા

હતા. પિથાગોરાસ તથા તેના શિષ્યો પ્લેટો, સોક્રેટીસ, એપોલૉનીયસ, સોલન અને ઝેનોફાયલસ—હિંદુસ્તાનના અસલના આર્યઋષીઓ તથા મુનીઓ—વિશ્વામિત્ર, અશ્વસ્થામા, વ્યાસ, કૃપાચાર્ય વગેરે—સઘળા ઉપલા વિચારોને પુષ્ટી આપનારા આબેહૂબ દાખલા છે.

પિથાગોરાસ અને તેના શિષ્યો ચિરંજીવી થઇ ગયા છે. ઍપોલોનીયસ મરી ગયો ત્યારે તેની ઊમર ૧૦૦ વર્ષની હતી. ઝેનોફાયલસ ૧૦૬ વર્ષ જીવ્યો હતો. બેકન ૭૮ વર્ષે મરણ પામ્યો હતો. ન્યુટન ૯૦ વર્ષ પર્યંત જીવ્યો હતો. યુલર નામનો ગણીત શાસ્ત્રી ઇ. સ. ૧૭૦૭માં જન્મ્યો હતો અને ૧૭૮૩માં મરી ગયો હતો. આ દાખલા પરથી એમ માલમ પડે છે કે તત્વ જ્ઞાની પુરૂષો અને ફિલસુફો લાંબું આયુષ ભોગવે છે; કારણકે તેઓ કુદરત અને તેના નિયમો સંપૂર્ણ રીતે જાણે છે, અને તેથી જીંદગીને લાંબી અને ઉપયોગી કેમ કરવી, તે તેઓ સેહેલથી સમજે છે. પિથાગોરાસ અને પ્રાચીન કાળના સઘળા ફિલસુફો જેવા કે પ્લેટો, સોલન, ઝેનોફાયલસ, સોક્રેટીસ, વગેરે પુરૂષો, હિંદુસ્તાનના પ્રાચીન કાળના આર્યઋષીઓની માફક, હલકો અને વનસ્પતીનો ખોરાક ખાતા હતા. મનોવૃતિઓને હમેશાં કાબુમાં રાખતા હતા, અને શરીર તથા મન, એ બન્નેને એક સરખી કસરત આપતા હતા, તેથીજ તેઓ લાંબું આયુષ ભોગવી ગયા છે.

યાહુદી લોકોના ઇતિહાસપરથી માલમ પડે છે કે એબ્રાહામ એક ભાગ્યશાળી અને સ્થિર મનનો માણસ હતો, અને તે ૧૭૫ વર્ષ જીવ્યો હતો. તેનો છોકરો આઇઝાક, પવિત્ર અને શાંત સ્વભાવનો આદમી હતો અને તે ૧૮૦ વર્ષની ઉમરે મરણ પામ્યો હતો. જેકબ લુચ્ચો અને દગાખોર હતો, અને તે ફક્ત ૧૪૭ વર્ષ જીવ્યો હતો. મહાન લડવૈયો ઇશ્માયલ ૧૨૭ વર્ષ જીવ્યો હતો. જોસફ, જે એક મોટો રાજ્યદ્વારી પુરૂષ થઇ ગયો, તેને જુવાનીમાં બહુ સંકટો વેઠવાં પડયાં હતાં અને તે ૧૧૦ વર્ષે મરણ પામ્યો હતો. મુસા પેગંબર કહે છે કે આદમીનું આયુષ ફકત ૭૦ અથવા ૮૦ વર્ષનું હોય છે. તેમ છતાં કોઇ આદમી વધારે જીવે તો તેની જીંદગી વધારે દુઃખી થાય છે. આ પેગંબર મરી ગયો ત્યારે તેની ઉમ્મર ૧૨૦ વર્ષની હતી. જોશુઆ ૧૧ દાયકા જીવ્યો હતો. એલી નામનો ધર્મગુરૂ ૯૦ વર્ષ જીવ્યો હતો. મિસર દેશના અસલના રાજાઓની ઉમ્મર સાત દાયકાથી

વધારે માલમ પડતી નથી. અસલના ચીના લોકોનું આયુષ ઘણું મોટું હતું; કારણ કે તેઓ અતિશય ચાહા પીતા હતા! (લુશીયન). ગ્રીક લોકોમાં સોલન આઠ દાયકા, ઇપીમીનીડીઝ ૧૬ દાયકામાં ત્રણ ઓછાં; એનેક્રીયન નામનો કવિ, સૉફોકલીઝ, અને પિન્ડાર ૮ દાયકા ભોગવી મરણ પામ્યા હતા. લીયોનશમનો રહેવાસી ગૉરજીઆસ, જે એક મોટો વકતા થઈ ગયો, અને જુવાન આદમીઓના સંગમમાં ઘણો વખત રહેતો હતો, તે સખસ ૧૧ દાયકામાંબે ઓછાં જીવ્યો હતો. ઍબ્ડેરાનો વતની પ્રોટેગોરાસ, જે એક વકતા અને મુસાફર હતો તે નવ દાયકા જીવ્યો હતો. આઇસોક્રેટીસ, ફકત સોમાં બે ઓછાં; ડેમોક્રીટસ, શાંત સ્વભાવવાળો, શુદ્ધ મનનો, મિતાહારી અને તત્વ જ્ઞાની પુરૂષ હતો, તે ૧૧ દાયકામાં એક ઓછું જીવ્યો હતો. ડાયોજીનીસ એક ફિલસુફ હતો, તોપણ ગુગળી અને ગંદો હતો. તે ફકત ૯ દાયકા જીવ્યો હતો. ઝેનો, સાધુ તથા સન્યાસી પંથનો સ્થાપનાર હતો. ઇન્દ્રિદમન વિદ્યામાં એકકો હતો અને તે ૧૦ દાયકા જીવ્યો હતો. પ્લેટો, ફકત ૮ દાયકાપર એક; રોમન લોકોમાં વૅલોરીયસ કૉરવાયનાસ ૧૦૦; મહાન લડવૈયો ઑરબીલીયસ, ૧૦૦; કેટોનું શરીર અને મન વજ્ર જેવું હતું; અને તે ૯ દાયકા ભોગવી મરણ પામ્યો હતો.

ઉપર ગણાવેલા દાખલાઓપરથી અનુમાન કરવાને, આપણને પુષ્કળ પુરાવો મળી આવે છે; અને તે એ કે હાલના વખતમાં જેટલું લાંબું આયુષ મનુષ્યો ભોગવી શકે છે, તેટલુંજ મુસાના વખતમાં, ગ્રીક લોકોના વખતમાં તથા રોમન લોકોના વખતમાં તેઓ ભોગવી શકતા હતા. અને કેટલાક લોકો એમ માને છે કે સતયુગના લોકોનું આયુષ, હાલના જમાનાના લોકોના આયુષ કરતાં ચારગણું વધારે હતું, એ વિચાર તદન ખોટો અને દલીલ વગરનો છે. તોપણ સતયુગના લોકો, આપણા કરતાં વધારે આયુષ ભોગવતા હતા (એકંદરે રીતે જોતાં) એમાં કાંઇજ સંશય નથી. તેમજ તે લોકો વૃદ્ધ ઉમ્મરે પોહોંચ્યા પછીજ મરણ પામતા હતા, એ પણ ખરૂં તેમજ નિર્વિવાદ છે.

રાજાઓ, પાદશાહો, અને ખ્રીસ્તી ધર્મ ગુરૂઓમાં ચિરંજીવી થોડાજ માલમ પડે છે. પણ તત્વજ્ઞાની પુરૂષો, વેદાંતીઓ ફિલસુફો, અને સાધુ સન્યાસીઓ—એ સઘળા સાધારણ રીતે ચિરંજીવી ગણાય છે. યુરોપમાં શાળાઓના શિક્ષકો ચિરંજીવી હોયછે, કારણકે તેઓ નાની વયનાં બાળકો, બાળકીઓ, તથા

છોકરા છોકરીઓના સંગમમાં ઘણીવાર રહે છે, અને તેથી તેઓમાં નવું લોહી અને જીવનશકિત વધતાં જાય છે. (gerocomic). પણ હિંદુસ્તાનની શાળાઓના શિક્ષકોની બાબતમાં એથી ઉલટુંજ બને છે. અર્થાત્ તેઓનાં આયુષ ટૂંકાં હોય છે. તેનાં કારણો ઘણાં છે. (૧) યુરોપના શિક્ષકોની માફક, તેઓના પગાર મોટા હોતા નથી, તેથી નિર્વાહના સાધનોની તંગી પડે છે. (૨) યુરોપમાં, શિક્ષકો દિવસનો ઘણો ભાગ વિદ્યાર્થીની સંગમમાં ગાળે છે. કાંતો ખાતી વખતે કે કાંતો રમતી વખતે, તેઓ વિદ્યાર્થીઓની સાથેજ હોય છે. પણ હિંદુસ્તાનમાં, શિક્ષકો ફક્ત પાંચ છ કલાક વિદ્યાર્થીઓના સંગમમાં ગાળે છે. (૩) હિંદુસ્તાનની હવા ગરમ હોવા સાથે, શાળાના મકાનોની હવા પણ ગંદકીથી ભરપૂર અને અજવાળાં વગરની હોય છે, પણ યુરોપમાં તેમ હોતું નથી. (૪) તે લોકોને પારકી ભાષા શીખવવી પડે છે. (૫) તેમજ શિક્ષકોની સંખ્યા વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યાના પ્રમાણમાં બહુ ઓછી હોય છે તેથી તેઓના બોજાપર અતિશય બોજો પડે છે. (૬) ગુલામોની જીંદગી જેવી રીતે ટૂંકી અને દુઃખી હોય છે, તેવી રીતે હિંદુસ્તાનના શિક્ષકોની જીંદગી પણ તેમની રાજદ્વારી ગુલામીના પરિણામે, ટૂંકી અને દુઃખી હોય તો તેમાં કાંઇપણ આશ્ચર્ય જેવું નથી.

ઉપર આપણે ચિરંજીવી પુરૂષોની હકીગત બતાવી ગયા. ત્યારે હવે ટૂંકા આયુષવાળા પુરૂષો કયા છે તે જાણવું જોઈએ. ટૂંકા આયુષ્યવાળાની વર્ગમાં ડાકટરો પેહેલી પદ્દી ધરાવે છે ! ડાકટરો બીજા લોકોને તંદુરસ્તી અને આયુષનું જ્ઞાન આપે છે, તેમજ જીંદગીના રહસ્યની ખરી માહિતી ધરાવે છે. તેમ છતાં તેઓ આવા જ્ઞાનનો લાભ લેવાને કમનસીબ રહે, એ અફસોસની વાત છે. ડાકટર હુફ્લૅંડ કહે છે કે બીજા લોકોની સેવા બજાવતાં, તેઓનુ શરીર ખવાઇ જાય છે. (aliis inserviendo consumuntur; aliis medendo moriuntur); અને તે ખરૂં છે. સઘળા ધંધાઓમાં શરીર અને મનને મેહેનત પડેછે પણ ડાકટરી ધંધામાં શરીર અને મનને વધારે મેહેનત પડે છે; એટલુંજ નહીં પણ જૂદા જૂદા રોગીઓના સંબંધમાં આવવાથી, જીવનક્ષય (Vital consumption) વિશેષ થાય છે. ડાકટરો પોતાના પેહેલા દશ વર્ષના ધંધા દરમ્યાન વધારે મરી જાયછે; પણ તે તબકકો

સહીસલામત પસાર કરે,—કઠણ અંતઃકરણ, ધીરજ અને મિતાહારપણું ધારણ કરે—તો હું આશીપૂર્વક કહું છું કે તેઓ લાંબું આયુષ ભોગવી શકે. પ્રાચીન ડાકટર હિપોક્રેટીસ ૧૦૪ વર્ષની ઉમ્મરે મરણ પામ્યો હતો. તે એક તત્વજ્ઞાની હતો. જૂદા જૂદા પ્રદેશોમાં ફરીને રોગીઓની સારવાર કરતો. પોતાની જીંદગી ગામડામાં વિશેષ ગાળતો. તથા માંસાહાર અને મદિરાને ધિક્કારતો હતો. તેજ પ્રમાણે ગેલન-કેટો-ફ્રોરેસ્ટસ-પ્લેટર-હૉફ્મન-હૅલર-અને બોરહાવ-એ સઘળા ડાકટરો ચિરંજીવી થઈ ગયા છે. હિપોક્રેટીસની જીંદગીની નકલ હાલના ડાકટરો કરે, તો તેમનું આયુષ લાંબું થયા વગર રહેશે નહીં. માટે હિપોક્રેટીસ વગેરે પ્રાચીન ફિલસુફોની જીંદગી, ડાકતરોને તેમજ બીજા સઘળા વર્ગના લોકોને, એક અમૂલ્ય શિખામણ રૂપ થઈ પડશે એવી હું આશા રાખું છું.

ડાકટરોની માફક, ખાણ ખોદનારા માણસોની જીંદગી પણ ટૂંકી હોય છે; અને તેનું કારણ એ છે કે પૃથ્વી નીચે જે ઝેરી વરાળ હોય છે તે હમેશાં તેમના શ્વાસમાં જાય છે. યુરોપના ખાણ ખોદનારાઓનું આ-યુષ એકંદર રીતે ૩૦ વર્ષથી જ્યાદે હોતું નથી; પણ હિંદુસ્તાનમાં, ખાણ ખોદનારાઓનું આયુષ એટલું ટૂંકું હોતું નથી; કારણકે તેઓ મિતાહારી હોય છે.

સઘળા દેશોની હવા એક સરખી હોતી નથી, અને તેને લીધે પણ આયુષમાં તફાવત પડે છે. સ્વીડન-નૉર્વે-ડેન્માર્ક-અને ઈંગ્લંડ જેવા થંડ પ્રદેશોમાં, આદમીઓ લાંબું આયુષ ભોગવી શકે છે. એથી ઉલટું, આ-ઈસલંડ અને સાઈબીરીયા જેવા અતિશય થંડા પ્રદેશોમાં આદમીઓ ૬૦-૭૦ વર્ષનું આયુષ ભોગવે છે. ફ્રાન્સના લોકોનું આયુષ મોટું હોતું નથી. હાલના ગ્રીક લોકોમાં ચિરંજીવી પુરૂષો ઘણા જડી આવશે; કેમકે તેમનો દેશ આરોગ્યવર્ધક છે. ઈજીપ્ટ ઝેરી હવાથી ભરપૂર છે; અને હિંદુસ્તાન એક ગરમ દેશ છે; તોપણ બ્રાહ્મણો, બ્રહ્મચારીઓ, ઋષીઓ, વગેરે ચિરંજીવી પુરૂષોના ઘણા દાખલા જડી આવે છે. તેનું કારણ એ છે કે ઇજીપ્ટના તેમજ હિંદુસ્તાનના લોકો એશઆરામ, માંસાહાર અને મદિરાને ધિક્કારે છે અને મિતાહારી હોય છે.

પ્રકરણ ૫.

આગલા પ્રકરણમાં જણાવેલા દાખલાપરથી થતું અનુમાન—દુનીયાના જમાનાપર આયુષની લંબાઈ અથવા ટૂંકાપણાનો આધાર રહેતો નથી—દેશોની હવાપર આયુષનો આધાર રહે છે.—ટાપુઓ—દ્વીપકલ્પો--યુરોપની હવા લાંબા આયુષને અનુકૂળ છે.—મિતાહારના લાભો—હાલના જમાનામાં મોતની વધતી સંખ્યા—લગ્ન—ગામડામાં જીંદગી ગાળવી—મનુષ્યની જીંદગીની હદ—પ્રાચીન કાળની, મધ્યકાળની તથા અર્વાચીન કાળની પ્રજાઓનાં આયુષની એકંદર રીતે સરખામણી.

આગલા પ્રકરણમાં જણાવેલા દાખલાપરથી શું સિદ્ધ થાય છે, તે આ પ્રકરણમાં દર્શાવીશું. સતયુગના લોકો વધારે લાંબું આયુષ ભોગવતા હતા અને હાલ ઓછું ભોગવે છે; સતયુગના લોકો હજાર વર્ષ પર્યંત જીવતા હતા, તથા ત્યાર પછીના જમાનામાં ત્રણસેંથી ચારસેં વર્ષનું આયુષ્ય હતું; આ સઘળું, પુરાણોના ભાંગાતૂટા પુરાવાને આધારે કહેવું, ન્યાય પૂર્વક ગણાય નહિ. પાછળ જૂદા જૂદા દાખલા બતાવી ગયા, તેપરથી તો આપણે ન્યાયપૂર્વક અનુમાન કરી શકીએ કે, દુનીયાના જમાનાપર માણસના આયુષનો આધાર રહેતો નથી, પણ માણુસની જીંદગીપર આયુષનો આધાર વિશેષ રહે છે.

પ્રાચીનકાળના લોકો જંગલીસ્થીતિમાં, ભરવાડો અથવા ખેડુતોની જીંદગી ગાળતા હતા. તેઓ સાદા અને મેહેનતુ હતા. કુદરતના નિયમોનેજ આધીન હતા. સુધારા તથા મોજશોખથી અજાણ્યા હતા. આવી સ્થીતિને લીધે તેઓ મોટું આયુષ ભોગવતા હતા. પણ જ્યારથી કુદરતના કાયદાનો તેઓએ તિરસ્કાર કરવા માંડયો, પ્રાણીનો વધ કરી, માંસાદિ ખોરાકનો આહાર કરવા માંડયો, મોજ શોખ તથા મદિરાપાનનો ઉપયોગ કરવા માંડયો, તથા મનોવૃત્તિ અને આચાર વિચાર ભ્રષ્ટ કરવા માંડયા, ત્યારથીજ તેઓનું આયુષ ટૂંકું થવા માંડયું. એમ છતાં પ્રાચીન કાળના ફિલ્સુફોની માફક, કુદરતના નિયમો પ્રમાણે, દરેક બાબતમાં મિતાહારપણું જાળવીને આપણે આપણી જીંદગી ગાળીશું, તો આપણું આયુષ તે લોકોની માફક, લાંબું થયા વગર રહેશેજ નહીં.

આખી દુનીયાના ગમે તેવા થંડા અગર ગરમ દેશોમાં, માણસ મોટું આયુષ ભોગવી શકે. ફકત તફાવત એટલોજ કે, કેટલાક પ્રદેશોમાં માણસ વધારે મોટું આયુષ ભોગવી શકે છે; અને કેટલાકમાં થોડું મોટું. એશીયાખંડની કેટલીક પ્રજાઓમાં મોતની સંખ્યાનું પ્રમાણ જો કે ઓછું હોય છે તોપણ, ત્યાં ઘરડાં આદમીઓની સંખ્યાનું પ્રમાણ મોટું હોતું નથી. પણ ઊત્તરમાં આવેલા થંડા દેશોમાં જો કે મરકીને લીધે મોતની સંખ્યાનું પ્રમાણ વધારે આવે છે તોપણ, ત્યાં ઘરડા આદમીઓની સંખ્યા વિશેષ માલમ પડે છે. એનું કારણ એટલુંજ છે કે સાઇબીરીયા જેવા ઉત્તરના દેશોની હવા થંડી હોય છે અને તે લાંબા આયુષને વધારે અનુકૂળ થઈ પડે છે.

જે દેશો ઉંચાણમાં આવેલા હોય છે ત્યાંની હવા ઘણી સ્વચ્છ હોવાથી ત્યાંના લોકોનું આયુષ વધારે લાંબું હોય છે. પણ આ સામાન્ય નિયમને અપવાદ હોય છે. સ્વિટઝરલાંડ, ઉંચામાં ઉંચો પ્રદેશ હોવા છતાં, આયુષનું પ્રમાણ ત્યાં, હિમાલય અથવા સ્કૉટલાંડ કરતાં, ઓછું હોય છે; અર્થાત્ સ્વિટઝરલાંડના લોકોનું આયુષ હિમાલય અથવા સ્કૉટલાંડના લોકો કરતાં, ઓછું હોય છે.

ગરમ દેશોમાં જીવનક્ષય વધારે થાય છે, તેથી ત્યાંના લોકોનું આયુષ ટૂંકું હોય છે; તેમજ તેઓ વૃદ્ધાવસ્થાએ પોહોંચતા નથી. પણ થંડા દેશોમાં હવા સમતોલ રહેવાથી, જીવનક્ષયનો પ્રતિબંધ થાય છે. બધા થંડા દેશોને આ નિયમ લાગુ પડતો નથી. થંડી અને ગરમી સમતોલ હોય, તોજ જીવનશક્તિને પુષ્ટી મળે છે. પણ ગ્રીનલૅંડ તથા નોવાઝેમ્બલા જેવા અતિશય થંડા પ્રદેશોમાં જીવનશક્તિ અતિશય ઘસાવાથી જીંદગી વધારે ટૂંકી થાય છે.

હવાની ગરમી, થંડી, ગુરૂત્વાકર્ષણ, વગેરે સ્થીતિઓ એક સરખી હોય, એવા પ્રદેશોમાં આયુષ વિશેષ લાંબું થાય છે. પણ જે દેશોની હવામાં વારંવાર ફેરફાર થયાં કરે છે, ત્યાંના લોકોનાં શરીરની અંદર પણ ફેરફાર થયાં કરે છે. તેથી જીવનશકિત અને મર્મસ્થાનોમાં ક્ષય થાય છે, અને તેને પરિણામે આયુષ ટૂંકું થાય છે. દાખલા તરીકે જર્મનીની હવામાં વારંવાર ફેરફાર થાય છે. માર્ચ મહિનામાં અતિશય ગરમી પડે છે, ત્યારે મે મહિનામાં બરફ પડે છે. તેથી લાંબા

આયુષનું પ્રમાણ ત્યાં ક્વચિતજ મોટું માલમ પડે છે. જે દેશોની હવા અતિશય સૂકી હોય અથવા અતિશય ભીની હોય, તે દેશોના લોકોનું આયુષ મોટું હોતું નથી. પણ જે દેશોની હવા બારીક ભિનાસવાળી હોય છે તે લોકો મોટું આયુષ ભોગવી શકે છે. દાખલા તરીકે ટાપુઓ અને દ્વીપકલ્પોની હવા બારીક ભિનાસથી ભરપૂર હોય છે; **આર્કીપેલેગોમાં** આવેલા ટાપુઓના લોકોનું આયુષ, તેની નજદીકના મુલકના લોકોના આયુષ કરતાં, વધારે મોટું હોય છે. **સાઈપ્રસના** લોકો **સિરીયાના** લોકો કરતાં, વધારે લાંબું આયુષ ભોગવે છે. **ચીના** લોકો કરતાં, **જાપાન** અને **ફૉરમોસાના** લોકો વધારે ચિરંજીવી હોય છે. તેમજ **ઇંગ્લંડ** અને **ડેનમાર્કના** લોકો, **જર્મન** લોકો કરતાં, વધારે જીવે છે. અનુભવપરથી માલમ પડે છે કે ઈંગ્લંડ, ડેન્માર્ક, સ્વીડન, અને **નૉર્વેના** લોકો સૌથી વધારે આયુષવાળા હોય છે; કારણકે આગળ દર્શાવેલા આયુષ વર્ધક સંજોગો એ દેશોમાં સંપૂર્ણ રીતે આશ્રય કરી રહેલા છે.

આયુષ વૃદ્ધિ માટે જે જે નિયમો પાળવાની જરૂર છે, તેમાં એક અગત્યનો નિયમ એ છે કે, જે માણસ કુદરતના નિયમોને આધાન થાય છે અને તે પ્રમાણે જીંદગી ગાળે છે, તેનું આયુષ લાંબું થાય છે; પણ જે આદમી એ નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરે છે, તેની જીંદગી ટૂંકી થાય છે. દાખલા તરીકે જે લોકો શિકારી અને ભરવાડનો ધંધો કરે છે, તેઓ મોટી વયે મરી જાય છે; પણ જેઓ સુધરેલા થઈ મોજશોખ, એશઆરામ, અને ભ્રષ્ટાચારમાં ઝંપલાવે છે, તેઓની જીંદગી ઘસાઈ જાય છે; તેમજ જલ્દી ટૂંકી થાય છે. પૈસાદાર લોકો અથવા શેઠીઆઓ, જેઓ રૂપાની માત્રા, સોનાની માત્રા, ગરમ પાકો ઇત્યાદિ ખાય છે. તેઓ લાંબું આયુષ કદી ભોગવી શકતા નથી; પણ ગામડીઆઓ, ખેડુતો, ખલાસીઓ, લશ્કરી આદમીઓ, તથા શિકારીઓ, જેઓ સાદી જીંદગી ભોગવે છે, અને લાંબું આયુષ પ્રાપ્ત કરવાના ઉપાયોની જરા પણ માહિતી ધરાવતા નથી, તેઓજ વધારે લાંબું આયુષ ભોગવે છે.

ગુલામો અને હૉસ્પીટાલમાં ઉછરતાં માબાપ વગરના રખડતાં બાળકોમાં મોતનું પ્રમાણ વધારે માલમ પડે છે. **વેસ્ટ ઇન્ડીઝમાં** દર વર્ષે છ ગુલામોમાં એક ગુલામ મરણ પામે છે, અને એ પ્રમાણ

મરકીથી થતાં મોતના પ્રમાણુની બરોબરી કરી શકે છે. પારીસની ઇસ્પીટાલમાં દર વર્ષે ૭૦૦૦ માબાપ વગરનાં રખડતાં બાળકો દાખલ થાય છે, તેમાંથી દશ વર્ષે ૧૮૦ જીવતાં રહે છે અને બાકીનાં ૬૮૨૦ મરણ પામે છે. આપરથી ઉપર જણાવેલા વિચારોને પુષ્ટી મળે છે, અને તે એ કે કુદરતનું જેઓ ઉલ્લંઘન કરેછે, તથા તેની પવિત્ર આજ્ઞાઓનો અનાદર કરે છે, તેઓમાં મોતની સંખ્યા સૈાથી મોટી હોય છે. મનુષ્યો પશુઓ કરતાં પણ વધારે અધમ કર્મો કરે છે,—અને નાનાં બાળકોને પોતાની વાહાલી મા પાસેથી છીનવી લઇ તેમને પૈસા માટે વેચે છે ! એક ભાઇ પોતાના બીજા ભાઇ તથા ભાંડુથી છુટો પડી જાય છે ! પોતાનું ઘર, પોતાની સ્વદેશભૂમી,– સઘળું છોડી દઈ તેને પારકા અને ગંદકીવાળા પ્રદેશમાં જવું પડે છે ! ત્યાં તે કેવો નિરાશ થાય છે ! ત્યાં તેનાપર કેટલો જુલમ ગુજરે છે ! અને તેના સઘળાં સુખનો નાશ થઇ આખરે તેની શી દશા થાય છે ? તે રીબાઈ રીબાઇને મરી જાય છે. મનુષ્યો હેવાન કરતાં પણ વધારે દુષ્ટ કર્મો કરે છે તેનો આ એક આબેહૂબ ચિતાર છે.

કુદરતના નિયમો બરોબર પાળવાથી અને દરેક બાબતમાં નિયમિત અને મિતાહારી રહેવાથી આયુષ લાંબું થાય છે. (Omnia mediocria ad vitam prolongandam Sunt Utilia). જેઓ કુંવારા રહે છે તેઓની જીંદગી ટુંકી હોય છે; પણ જેઓ લગ્નરૂપી પવિત્ર ગાંઠથી બંધાઇને, સંસાર સુખરૂપી પ્રેમનો પ્યાલો પીએ છે તેઓની જીંદગી લાંબી અને સુખી થાય છે. તેમાં વળી જે આદમી એકથી વધારે વાર લગ્ન કરે છે, તે વધારે વૃદ્ધ વયે મરણ પામે છે. ડી લૉન્ગેવીલ નામનો એક ફ્રેંચ દસ બાયડી પરણ્યો હતો. તે પોતાની છેલ્લી બાયડી સાથે પરણ્યો ત્યારે તેની ઉમર ૯૯ વર્ષની હતી. અને બે વર્ષ પછીતેને એક છોકરો થયો હતો. તે મરી ગયો ત્યારે તેની ઉમ્મર ૧૧૦ વર્ષની હતી. આવા એક દાખલાપરથી એમ નક્કીપણે કહી શકાય નહીં કે બહુ સ્ત્રી પરણનારાઓ વધારે લાંબું આયુષ ભોગવે છે. ડાક્તર હુફેલૅંડ 'આયુષ વધારવાનો હુન્નર' નામના પોતાના પુસ્તકમાં ઉપલો દાખલો ટાંકી એક સામાન્ય સિદ્ધાંત આપે છે; પણ એ સિદ્ધાંતને સામાન્ય રીતે પુરવાર કરવાને એક દાખલો બસ નથી, પણ અનેક દાખલાઓની જરૂર છે. અસલના મુગલ બાદશાહો ઘણી ઘણી પટરાણી કરતા હત.

ઇંગ્લંડના આઠમા હેન્રી રાજાને પણ ઘણી સ્ત્રીઓ હતી. તોપણ તેઓ મોટી વયે મરી ગયા એવો પુરાવો તેમના ઇતિહાસપરથી મળતો નથી.

આયુષ વધારવાના ધ્યાનમાં રાખવાજોગ સૂત્રો.

૧. દરેક માણસે પોતાની જીંદગીના પેહેલા અડધા તબક્કામાં અતિ શ્રમ અને ઉદ્યોગ કરવો; પણ પાછલા અડધા તબકકામાં શાંતિ અને આરામ યુકત જીંદગી ગાળવી.

૨. મસાલાદાર અને અતિશય ગરમ ખોરાક-પકવાન્ન-તેમજ માંસાહાર-એ સઘળા, જીંદગીના કટ્ટા દુશ્મનો, છે. વનસ્પતીખોરાક ખાનારાઓમાંજ સૌથી મોટું આયુષ ભોગવનારા આદમીઓ જડી આવેછે. (ડાકતરહુફલૅંડ). પિથાગોરાસ અને તેના શિષ્યોની માફક જીંદગી ગાળવાથી, અર્થાત્ સાદો વનસ્પતી ખોરાક ખાવાથી અને સાધુવ્રત પાળવાથીજ આયુષ લાંબું થાય છે. (લૉર્ડ બેકન). સાદો અને સુકકો ખોરાકજ શ્રેષ્ટ છે, કારણકે ઘણી વાની ખાવાથી ઘણા રોગો થાય છે. (પ્લિની).

૩. શરીર અને મનને એક સરખી કસરત આપવાથી આયુષમાં વધારો થાય છે.

૪. મોટાં શેહેરો કરતાં ગામડામાં રહેવાથી આયુષ વધે છે. યુરોપના ગામડામાં મોતનું પ્રમાણ દર વર્ષે, ૫૦ આદમીએ, એકનું આવે છે; પણ મોટા શેહેરોમાં મોતનું પ્રમાણ ૩૦ આદમીએ એકનું આવે છે. મોટા શેહેરોમાં બચ્ચાંઓની મોતની સંખ્યા વધારે હોય છે. જેટલાં બચ્ચાં જન્મે છે તેમાંનાં અડધો અડધ ત્રણ વર્ષની ઉમ્મરે પુગ્યા પેહેલાં મરણ પામે છે; પણ ગામડાઓમાં જન્મેલાં બાળકોમાંથી અડધો અડધ ૨૦ અથવા ૩૦ વર્ષની ઉમ્મરે પુગ્યા પેહેલાં મરણ પામતાં નથી. આ નિયમ દુનીયાનાં સઘળાં શેહેરો તથા ગામડાંને લાગુ પડે છે.

મનુષ્યની જીંદગીની હદ કેટલી હોઇ શકે?

ઉપર જણાવેલી હકીગતપરથી મનુષ્ની જીંદગી કેટલી લાંબી હોઇ શકે, એ બાબતનો કાંઇક નિર્ણય આવે એમ લાગે છે. કેટલાક વિદ્વાનો મનુષ્યની જીંદગીને ઘણી લાંબી ગણે છે, ત્યારે બીજા લોકો

તેને ઘણી ટૂંકી માને છે. આવી રીતે ડાકતરોમાં તેમજ વિદ્વાનોમાં એ બાબત માટે મત ફેર છે. કેટલાક આદમીઓનો મત એવો છે કે જંગલી આદમીઓ કેટલું જીવે છે તે ચોકસાઈથી જાણવાથી મનુષ્યની જીંદગીની હદ નક્કી કરી શકાશે. વળી કેટલાક લોકો એમ માને છે કે વૃદ્ધાવસ્થા કેટલી ઉમ્મરે ઉત્પન્ન થાય છે તે જાણવાથી જીંદગીની હદ માલમ પડશે. પણ એ વિચારોપર આધાર રાખીને નિર્ણય કરવાથી સત્ય પ્રમાણ મળી આવતું નથી. કારણકે પેહેલા મત પ્રમાણે, જંગલી લોકોની જીંદગી દુઃખી અને આગન્તુક રોગોથી ઘેરાયલી હોય છે. તે લોકો કેળવાયલા નહીં હોવાથી, ક્ષયને વધતો અટકાવવાના સાધનોથી અજ્ઞાન રહે છે, તેથી તેઓની જીંદગીની તેઓ સંભાળ લેતા નથી. પણ એથી ઉલટું, કેળવાયલા પુરૂષોની જીંદગીના નમુનાપરથી અનુમાન કરીયે તો જીંદગીની હદ નક્કી થઇ શકે એમ છે. હવે બીજા મત પ્રમાણે વૃદ્ધાવસ્થા કેટલે વર્ષે પ્રાપ્ત થાય છે, એ જાણવું અશક્ય છે; તેથી એ મત પ્રમાણે, પણ જીંદગીની હદ નક્કી કરી શકાય નહીં. કેટલાક આદમીઓ ચાળીશ વર્ષે ઘરડા થાય છે, અને કેટલાક સાઠ અથવા નેવુ વર્ષે. તેથી એ પ્રમાણે ગણત્રી કરવી—એ અનિશ્ચિત અને ભૂલભરેલી ગણાય.

મનુષ્યની જીંદગીની હદ નક્કી કરવાની ખરી રીત.

સામાન્ય પ્રજા તરીકે ગણતાં, મનુષ્યના આયુષની એકંદર હદ (Absolute duration of life) કેટલી હોય છે, તેમજ પ્રત્યેક આદમીના આયુષની હદ (Relative duration of life) કેટલી હોય છે—એ બાબતોની શોધ કરવાથી મનુષ્યની જીંદગીની હદ નક્કી થઇ શકશે, એવો ડાકતર હુફેલંડનો મત છે, અને તેમાં ઘણું વાજુદ છે એમ હું ધારૂં છું.

મનુષ્યની જીંદગીની હદ નક્કી કરવાને નામાંકિત પુરૂષોના દાખલા વધારે યોગ્ય અને વિશ્વાસપાત્ર ગણી શકાય એમ હું ધારૂં છું; કેમકે તેઓને સર્વોત્તમ વૈદક મદદ મળી શકે એમ હોય છે. તેઓ પોતાની જીંદગી લાંબી અને સુખી કરવાને ઉત્કંઠીત રહે છે. તેમજ તેઓ જીંદગીને જાળવવાનાં અગત્યનાં સાધનો સેહેલથી સમજે છે અને વાપરી શકે છે. અનુભવપરથી માલમ પડે છે કે હાલના જમાનામાં પણ, માણસ ૧૫૦—૧૬૦ વર્ષ પર્યંત જીવી શકે. ટોમાસ પાર નામનો એક અંગ્રેજ શ્રોપશાયરમાં રહેતો હતો. તે એક ગરીબ

ખેડુતનો છોકરો હતો અને દર રોજ ખેતરમાં મજુરી કરી ગુજરાન ચલાવતો હતો. ૧૨૦ વર્ષની ઉમ્મર પછી તેણે એક વિધવા સાથે લગ્ન કીધાં; અને તે વખતે તેનાપર ઘડપણની કાંઈ પણ નિશાની જણાતી નહોતી. ૧૩૦ વર્ષ સુધી તે પોતાના ધંધામાં મચ્યો રહ્યો હતો; ૧૫૨ વર્ષની ઊમ્મરનો થયો ત્યારે તેની મોટી ઉમ્મરની વાત લંડનમાં રાજાને કાને ગઈ, તેથી તેણે તેને દરબારમાં બોલાવ્યો અને સારૂં ખાન પાન તથા માન આપ્યું. પણ આથી તો તેની જીંદગીનો અંત વેહેલો આવ્યો; કારણકે દરબારમાં રહેવાથી તેના ખોરાકમાં ફેરફાર થયો તથા તે મોજશોખમાં પડયો. આખરે ૧૫૨ વર્ષ અને નવ મહિનાની ઉમ્મરે ઇ. સ. ૧૬૩૫માં તે મરણ પામ્યો. ટૉમાસ પારનું શરીર ચીરીને તપાસતાં તેમાં કાંઇ પણ રોગ માલમ પડયો નહોતો. પણ તેના શરીરમાં અતિશય લોહી વધવાથી તેનું મૃત્યુ થયું હતું એમ માલમ પડયું.

ડ્રેકનબર્ગ નામનો ડેન્માર્ક ઇ. સ. ૧૬૨૬માં જન્મ્યો હતો અને ઈ. સ. ૧૭૭૨માં ૧૪૬ વર્ષની ઉમ્મરે મરણ પામ્યો. એફિંગહામ નામનો પુરૂષ ૧૪૪ વર્ષની વયે કૉર્નવૉલમાં મરણ પામ્યો. તે એક લશ્કરી સિપાઇ હતો અને ખાનપાનમાં મિતાહારી હતો. ૧૦૦ વર્ષનો થયો ત્યાં સુધી મંદવાડ શું છે તેની તેને બિલકુલ ખબર નહોતી. હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ દેશમાં પણ, આયુષનું પ્રમાણ એકંદર રીતે તપાસતાં, યુરોપ કરતાં ઓછું આવે છે તોપણ, ત્યાં ઘણા આદમીઓ ચિરંજીવી થઇ ગયા છે અને થાય છે. તેમાં વળી જેઓ સુકો રોટલો અને છાસ ખાઇને નિરાંત જીવે નિર્વાહ કરે છે, તથા મોજશોખથી દૂર રહે છે તેઓ વધારે ચિરંજીવી થાય છે.

ઉપર જણાવેલા જૂદા જૂદા દાખલાઓપરથી એમ અનુમાન થઇ શકે છે કે મનુષ્યના આયુષની એકંદર હદ ૨૦૦ વર્ષની હોઈ શકે, બલ્કે એથી પણ વધારે હોઇ શકે. દરેક આદમીને પુખ્ત ઉમ્મરે આવતાં, ૨૫ વર્ષ લાગે છે; અને તેની જીવનશકિત, અને મર્મસ્થાનોનું બંધારણ સંગીન હોય તો તે ૨૦૦ વર્ષ પર્યંત ટકી શકે છે; અર્થાત્ રોગો તથા અકસ્માતોથી માણસ પોતાનું રક્ષણ કરવાને શકિતમાન થાય, તેમજ આરોગ્યતા અને તંદુરસ્તીના, આગળ જણાવેલા નિયમો

પ્રમાણે તે ચાલે, તો અલબત ઘણું મોટું આયુષ ભોગવી શકે. તેમ છતાં સઘળાં આદમીઓ એટલું મોટું આયુષ ભોગવી શકતા નથી. પ્રત્યેક આદમીના આયુષની હદમાં તફાવત પડે છે. દરેક આદમીનું આયુષ, તેની વૃત્તિ, આચાર વિચાર, હવા, ખાનપાન, જીવનક્ષયનું પ્રમાણ, વગેરે અનેક બાહ્ય અને આંતરીક કારણોપર આધાર રાખે છે. નીચે આપેલા કોઠાપરથી પ્રત્યેક મનુષ્યના આયુષની હદનું પ્રમાણ થોડું ઘણું સમજી શકાય છે:—

(કોઠો ૧.)

આદમીની સંખ્યા (૧૦૦).

મોતની સંખ્યા.		કેટલી ઉમ્મરે મરી જાય છે?
૫૦	આદમીઓ	૧૦ વર્ષની ઉમ્મર પેહેલાં
૨૦	,, ...	૧૦ અને ૨૦ વર્ષની વચ્ચે
૧૦	,, ...	૨૦ અને ૩૦ ,,
૬	,, ...	૩૦ અને ૪૦ ,,
૫	,, ...	૪૦ અને ૫૦ ,,
૩	,, ...	૫૦ અને ૬૦ ,,

આ કોઠાપરથી જોતાં, સેંકડે, ૬ આદમીઓ ફકત, ૬૦ વર્ષનું મોટું આયુષ ભોગવી શકે છે. (ડાકતર હફલૅંડ)

હૅલરે જૂદા જૂદા ઘણા પુરૂષોનાં આયુષની સંખ્યા એકઠી કીધી હતી અને તેપરથી તે નીચે પ્રમાણે આયુષનું પ્રમાણ આપે છે:—

(કોઠો ૨.)

આદમીઓ.		આયુષ ભોગવે છે.
૧૦૦	....	૧૦૦–૧૧૦ વર્ષ
૬૦	....	૧૧૦–૧૨૦ ,,
૨૯	....	૧૨૦–૧૩૦ ,,
૧૫	....	૧૩૦–૧૪૦ ,,
૬	....	૧૪૦–૧૫૦ ,,
૧	... .	૧૬૯ વર્ષ

ઉપર જણાવેલા કોઠાપરથી આયુષના સંબંધમાં થોડું ઘણું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકાય, તોપણ આયુષની હદ નકકી કરવાનો આપણો હેતુ બર લાવવાનો વધારે સારો માર્ગ તો એ છે કે, જે આદમી દીર્ઘાયુષના સંવાલનો વિચાર ન કરતો હોય, તેવા આદમીએ ભેગા કરેલા દાખલાઓનો ઉપયોગ કરવો, અને તેમાંથી શું અનુમાન નિકળે છે તે તપાસવું.

'દરેક માણસ માટે સર્વ જ્ઞાન સંગ્રહની લઘુ પોથી' (Every body's pocket cyclopædia) નામના ગ્રંથના પ્રસિદ્ધકર્તાએ આવો લાભ આપણને આપ્યો છે. તેણે પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન સૈકાના ૧૦૯ પ્રસિદ્ધ પુરૂષોનાં નામનો સંગ્રહ કીધો છે અને તેમની ઉમ્મર ચોકસાઇથી નોંધી છે. એ કોઠો નીચે પ્રમાણે છે અને તેમાં ડાકટર હુફ્લૅંડે આપેલા ઉમ્મરના દાખલા ઉમેર્યા છે:—

કોઠો ૩.

વર્ગ ૧.

ઇ. સ. ની પૂર્વેનો તથા પ્રાચીન કાળનો જમાનો.

(મહાન પુરૂષોનાં નામો તથા તેમનું વય)

પિંડાર	૭૯ વર્ષ	હૅનીબોલ	૬૪ વર્ષ.
ઇસ્કીલસ ...	૬૦	સીઝર	૫૬
સૉફોકલીસ ...	૯૦	હિપોક્રેટીસ ...	૧૦૪
યુરીપીડીઝ ...	૭૪	મુસા પેગમ્બર ...	૧૨૦
ઍરિસ્ટોફેનીસ ...	૬૪	ગેલન ...	૭૦
મિનૅન્ડર ...	૫૧	એબ્રાહામ	૧૭૫
લ્યુક્રીશીયસ ...	૪૦	* આઇઝાક ...	૧૮૦
વર્જીલ	૫૧	જેકબ	૧૪૭
ફિડીઆસ	૫૯	ઇશ્માયલ ...	૧૩૭
પ્રૅક્ષીટીલીસ ...	૭૦	સારાહ ...	૧૨૭
સોક્રેટીસ... ...	૭૦	જોસફ ...	૧૧૦
પ્લેટો	૮૧	સોલન	૮૦
ઍરિસ્ટૉટલ	૬૨	ઇપીમીનીડીઝ ...	૧૫૭
હિરોડોટસ	૭૮	ઍનેક્રીયન (કવી)	૮૦
થુસીડીડીઝ	૬૯	ઑગસ્ટસ	૮૦
ડિમૉસ્થેનીસ......	૬૦	ટાઈબીરીયસ	૮૦
સિસરો ...	૬૩	અલેક્ષાન્ડર	૩૩
આર્કીમીડીઝ......	૭૫	પેરીકલીઝ ...	૭૦

વર્ગ ૨.

ઈ. સ.ના પહેલા સત્તર સૈકાનો જમાનો.

(મહાન પુરૂષોનાં નામો તથા તેમનું વય)

રાબેલેસ	૭૦ વર્ષ	સર્વેન્ટીસ ...	૬૯

ડૅન્ટી	...	૬૦ વર્ષ	મૉન્ટેન	......	૬૦ વર્ષ.
શેકસપીયર	...	પર	મૉન્ટેસ્કયુ	... ...	૬૬
મિલ્ટન	...	૬૬	વૉલ્ટેર	...	૮૪
મોલિયેર	...	૫૧	કૉપર્નીકસ	......	૭૦
લીયોનાર્ડો વીન્સી		૬૭	કેપલર	......	૫૯
માઈકેલ એન્જેલો		૮૯	ગૅલીલીઓ	...	૭૮
રાફેલ	...	૩૭	હાર્વે	... ...	૭૯
કોરોજીઓ	...	૪૦	ન્યુટન	......	૮૫
ટીશીયન	...	૯૬	શાર્લમેન	... ...	૭૨
રૂબન્સ	......	૬૩	મહાન આલફ્રેડ	...	૫૨
રેમ્બ્રેન્ટ	...	૬૨	વિલિયમ કૉન્કરર		૬૦
બેક	......	૬૫	પાંચમો ચાર્લ્સ	...	૫૮
હેંડલે	......	૭૪	વિલીયમ-સાયલંટ	...	૫૭
મહમદ	......	૬૨	રીશૅલ્યુ	......	૫૭
સેંઇન્ટ ઑાગસ્ટાઈન		૭૬	ક્રોમવેલ	....	૫૯
સેંઇન્ટ બર્નાર્ડ	......	૬૨	મહાન પીટર	......	૫૩
સેઈન્ટ ફ્રાન્સીસ	...	૪૪	ગુટનબર્ગ	....	૬૮
ઇરેસ્મઝ	......	૭૦	કોલંબસ	......	૭૦
લ્યુથર	......	૬૩	પેલીસ્સી	... ...	૮૦
કૅલ્વીન	......	૫૫	પ્લુટાર્ક	......	૭૦
લૉયોલા	......	૬૫	ટૅસિટસ	......	૬૩
બૉસ્વેટ	......	૮૭	સેંટટોમસ ઍકવીનાસ		૪૭
બેકન	... ...	૬૫	ડેકાર્ટે	....	૫૪
સ્પાઈનોઝા	......	૪૫	બર્કલી	......	૬૮
લૉક	......	૭૨	લાઈબનીટ્ઝ	......	૭૦

વર્ગ ૩.

અઢારમો સૈકો અને ત્યાર પછીનો કાળ.

(મહાન પુરૂષોના નામો તથા તેમનું વય)

ગીટે	......	૮૩	સ્કૉટ	....	૬૧ વર્ષ
મોઝાર્ટ	......	૩૫	બીથોવન	....	૫૬

જે. વેસ્લી...	૮૮વર્ષ	વૉશીંગટન ...	૬૭ વર્ષ
હ્યુમ ...	...૬૫	જેફરસન ...	૮૩
કેન્ટ ...	...૮૦	નેલસન	૪૭
ડીડરૉટ	...૭૧	નેપોલીયન	૫૨
લેસ્સીગ	૫૨	વેલીંગટન	૮૩
ગિબન	૫૭	ફ્રેંકલીન ...	૮૪
લીનીયસ.	...૭૧	મોન્ટગોલ્ફાયર...	૭૦
લેવોઇઝીયર	...૫૧	હાવર્ડ	૬૪
બીચેટ	...૩૧	આર્કરાઇટ	૬૦
કુવીયર	...૬૩	જે. વૉટસ	૮૩
ફ્રેડરીક	...૭૪	સ્ટીવનસન... ...	૬૭

ઉપર જણાવેલા જૂદા જૂદા જમાનાના પુરૂષોની વયના કોઠાપરથી એમ અનુમાન થાય છે કે પેહેલા વર્ગના પુરૂષોની વયની સરાસરી ૮૫$\frac{૧}{૬}$ આવે છે; બીજા વર્ગની ૬૪$\frac{૧૧}{૨૫}$; અને ત્રીજા વર્ગની ૬૫$\frac{૫}{૬૩}$. અથવા બીજા બોલોમાં કહીએ તો ઇ. સ. ની. પૂર્વે તથા પ્રાચીનકાળમાં થઈ ગયલી પ્રજાના આયુષની સરાસરી ૮૫$\frac{૧}{૬}$ વર્ષની હતી; ઈ. સ. ના પેહેલા સત્તર સૈકા (મધ્યકાળ) માં થઈ ગયલી પ્રજાના આયુષની સરાસરી ૬૪$\frac{૧૧}{૨૫}$ વર્ષની હતી, અને અઢારમાં સૈકા તથા ત્યારપછીના 'કાળ (અર્વાચીન) માં ઊગતી પ્રજાના' આયુષની સરાસરી ૬૫$\frac{૫}{૬૩}$વર્ષની થાય છે. આ ગણત્રીપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે, પ્રાચીન કાળની પ્રજાઓ શારીર શાસ્ત્ર તથા જીવનશાસ્ત્ર વગેરે વૈદક જ્ઞાનની સંપૂર્ણ માહિતી ધરાવતી નહોતી, તોપણ એકંદર રીતે જોતાં તેમનું આયુષ ઘણુંજ મોટું હતું. કારણ કે તેઓ કુદરત અને તેના નિયમોને અવલંબીને ચાલતી હતી. વળી બીજું એ સિદ્ધ થાય છે કે, છેલા બે સૈકામાં, વૈદકશાસ્ત્રના માહાભારત સુધારા તથા વધારા છતાં પણ, આયુષની સરાસરી વધારે મોટી થઇ નથી. એ પરથી એમ ભાસે છે કે ડાકટરો આયુર્વેદના નિયેમોથી કાંતો પોતે અજ્ઞાન છે; અથવા તો એ વિદ્યાને પોતાના દેશ, હવા, તથા હાલના કાળને અનુકુળ કરવાને તથા તે સંબંધી નિયમો લોકોને શિખવવાને તેઓ અશક્ત છે; અથવા તો કેટલાક લોકો એમ કહે છે કે ડાકટરો રોગને ઘટાડવાને બદલે તેને વધારે છે અને આયુષ ટૂંકું કરે છે, એ વાકયો ખરાં છે. ડાકટરોની પોતાનીજ સ્થીતિ જુઓ !! તે કેવી કઢંગી અને ખેદ

કારક છે ! ! પાછળ જણાવ્યા પ્રમાણે તેઓ સૌથી ટૂંકું આયુષ ભોગવે છે. દુનિયાનું કલ્યાણ કરવાને સર્જેલા—આયુર્વેદના સંપૂર્ણ જ્ઞાતા-ડાકટર લોકો,—ટીકા અને નિંદાને પાત્ર થાય, એ અફસોસની વાત છે. માટે એવી ટીકા અને નિંદામાંથી મુકત થવાનો ખરો માર્ગ એજ છે કે, પ્રાચીન કાળના દીર્ઘાયુષી હિપોક્રેટીસ તથા ગેલન જેવા ડાકટરોની જીંદગીની નકલ કરી, તે પ્રમાણે વર્તવાની દરેક ડાકટરે કોશેસ કરવી કે જેથી તેનું આવરદા લાંબું તથા સુખી થાય.

પ્રકરણ ૬.

મનુષ્યની જીંદગીની વધારે ચોકસ તપાસ—જીંદગીની ખરી વ્યાખ્યા—કયા મુખ્ય વ્યાપારોને લીધે જીંદગી ટકે છે.-જીવન વ્યાપારથી થતો ક્ષય.—શરીરના કયા ભાગો ક્ષય પામે છે?—મનુષ્યના લાંબા આયુષનું કારણ—મનુષ્યનું આયુષ બીજાં પ્રાણીઓ કરતાં મ્હોટું હોવા છતાં, મોતની સંખ્યાનું પ્રમાણ તેનામાં કેમ વધારે માલમ પડે છે?—

મનુષ્યના શરીરને એક ઘરની ઉપમા આપી શકાય. બ્હારના, તેમજ અંદરના પદાર્થો તથા શકતિઓના આકર્ષણને, લીધે, ઘરના ઝીણામાં ઝીણા પરમાણુઓ ઘસાઈ જાય છે, અને ખરી પડે છે. તેવીજ રીતે, અને તેજ આકર્ષણશકિતને લીધે, શરીરના પરમાણુઓ નિરંતર ક્ષય પામે છે; અને બ્હાર નીકળે છે.' આવા નાશ પામેલા પરમાણુઓનું નવા પરમાણુઓ વડે પુનર્જીવન થઇ શકે છે. ઘરનાં પરમાણુઓનું ઇંટ, છો વગેરે પદાર્થોના નવા પરમાણુંઓ વડે પુનર્જીવન થઈ શકે છે; અને તેને લીધે ઘર ટકી શકે છે. શરીરની અંદરના ક્ષય પામેલા ભાગોનું પુનર્જીવન, ખોરાક, પાણી, તથા પ્રાણવાયુ રૂપી પરમાણુઓથી થાય છે અને તેને લીધે શરીરનો લય થતો અટકે છે. એવી રીતે દરેક આદમીના શરીરમાં બગાડ અને સમાર એવા બે વ્યાપારો નિરંતર ચાલ્યાં કરે છે. અને એ બેની ન્યૂનાધિકતા શરીરનો લયનાદ સૂચવે છે. શરીર એક આગગાડી જેવું છે; અને જેમ વરાળ યંત્ર વડે આગગાડી હાલે ચાલે છે, તેમ ચૈતન્યશકિત વડે

શરીરના વ્યપારો ચાલે છે. લૉર્ડ બેકન જીંદગીને એક દીવા સાથે સરખાવે છે, તે વાસ્તવિક છે. ફેર માત્ર એટલોજ કે દીવો ફકત રસાયણી ક્રિયા વડે બળે છે; પણ જીંદગી રસાયણી અને પ્રાણમય એવી બેવડી ક્રિયા વડે ચાલે છે.

ખોરાક, પાણી, અને પ્રાણવાયુ વડે જીંદગીના વ્યાપારો ચાલે છે. શરીરના પોષણ માટે જે જે પદાર્થો આપણે વાપરીએ છીએ, તે સઘળાનું શોષણ અને રૂપાન્તર થાય છે; એટલુંજ નહીં પણ ચેતનશકિતને લીધે તેના મૂળ ગુણોની વિકૃતિ થાય છે. દાખલા તરીકે, પ્રાણવાયુના મૂળ રસાયણી ગુણો, શરીરમાં દાખલ થયા પછી બદલાઈ જાય છે. પ્રાણવાયુ શરીરમાં દાખલ થયા પછી, પ્રાણમય અથવા ચેતનયુકત થાય છે; તેના સ્વાભાવિક ગુણો બદલાઇ તેઓ પ્રાણમય થાય છે. (become animalized).

સઘળા પદાર્થો પ્રાણમય થયા પછી એક બીજા સાથે જોડાઈ જાય છે, અને મર્મસ્થાનનું રૂપ ધારણ કરે છે. રસોત્પાદન ક્રિયા વડે, ધમનીઓ તથા શિરાઓ રસો ઉત્પન્ન કરે છે, અને તે રસોના બળથી મર્મસ્થાનો શુદ્ધ થાય છે, સંપૂર્ણતાને પામે છે. શરીરની અંદર ચાલતા ધમધોકાર વ્યાપારોને લીધે, દરેક શકિત અને દરેક મર્મસ્થાનનો ક્ષય થાય છે. ધમનીઓ, શિરાઓ, સ્નાયુઓ, રકત, મગજ વગેરે સઘળા ભાગો નબળા પડી જાય છે; અને વધારે ક્ષય થવાથી આયુષ પણ જલ્દી ઘસાઇ જાય છે.

ક્ષય પામેલા ભાગો, મૂત્રપિંડો, આંતરડાં, ત્વચા, અને ફેફસાં વાટે બ્હાર નીકળી જાય છે. આ સઘળા જીવનવ્યાપારો દર ક્ષણે ચાલ્યાં કરે છે; અને તેનાપર જીંદગીનો આધાર રહેલો છે. મનુષ્યની જીંદગીના ઈતિહાસમાં, અંતઃકરણ એક અતિઅગત્યનો ભાગ બજાવે છે. જીવનગતિ અને જીવનશકિત—પુનર્જીવન અથવા જીર્ણોદ્ધાર—એ સઘળા શારીરિક વ્યાપારોનું મૂળ અને મુખ્ય મથક આદમીના હૃદયમાં હોય છે. ઉમ્મર વધવા સાથે હૃદય કરમાતું જાય છે; જાડું અને કઠણ થાય છે; તેની ચેતનશકતિ કમી થાય છે; લોહીની ધમનીઓ તથા શિરાઓ ધીમે ધીમે સાંકડી અને કઠણ થતી જાય છે; અને છેવટે તેમના પડપર હાડકાનું આચ્છાદન થાય છે. રકતા ભિસ-

રણુ ચલાવનારાં અગત્યનાં મર્મસ્થાનો, ઉપર કહ્યા પ્રમાણે કરમાઈ જવાથી, ઘડપણમાં માઠા પરિણામો આવે છે. ફેફસાં, ત્વચા, અને શોષણ પિંડો, નબળાં પડી જાય છે, અને પોતાના ધર્મ બજાવવાને અશક્ત થઇ પડે છે; આમ થવાથી, શરીરના અવયવો, અડધા ભૂખ્યે મરે છે; ક્ષયની વૃદ્ધિ થાય છે, અને શરીર માંહેના કોહી ગયલા ભાગો બ્હાર નીકળી શકતા નથી; તેથી જીવનગતિના પરમાણુઓ પોતાની સ્વાભાવિક સ્થીતિ ખોઈને મિટ્ટી રૂપ થઈ જાય છે. આવી રીતે મિટ્ટીનો બનેલો માનવી પાછો મિટ્ટીમાં મળી જાય છે; અને એજ સ્વાભાવિક મૃત્યુ ગણાય છે.

મનુષ્યનું શરીર તથા તેનો રચના બીજાં પ્રાણીઓથી શ્રેષ્ટ હોય છે. તેમજ તેની જીવનશક્તિ અને વિચારશક્તિ સર્વોત્તમ હોય છે. આ કારણોને લીધે તેનામાં ક્ષય પણ વધારે થાય છે. તેમ છતાં મનુષ્ય બીજાં પ્રાણીઓ કરતાં વધારે લાંબું આયુષ ભોગવી શકે છે, તેનું કારણ શું હોઇ શકે તે જાણવું જરૂરનું છે. માણસના શરીરનાં મર્મસ્થાનોનું આચ્છાદાન, એજ વર્ગના બીજાં પ્રાણીઓ કરતાં વધારે કોમળ અને સુંવાળું હોય છે. આપણે પાછલા પ્રકરણોમાં કહી ગયા કે, મર્મસ્થાનો જેમ અતિશય કઠણ અને બરછટ હોય, તેમ આયુષ પણ જલ્દી ઘસાઇ જાય છે. કારણકે મર્મસ્થાનો કઠણ હોવાથી, તેઓના વ્યાપાર મંદ ચાલે છે. તેઓને ભાંગી જતાં વાર લાગતી નથી; અને ઘડપણ જલ્દી આવે છે. પ્રાણીઓનાં મર્મસ્થાનોનું બંધારણ આવા પ્રકારનું હોવાથી, તેઓનું આયુષ ટૂંકું હોય છે. પણ મનુષ્યના શરીરની રચના અતિ કોમળ હોય છે. તેમજ તેને કઠણ થતાં વાર લાગે છે. તેથી ઘડપણ મોડું આવે છે, અને આયુષ પણ મ્હોટું થાય છે. વળી માણસ ધીમે ધીમે મ્હોટું થાય છે. તેને પુખ્ત ઉમ્મરે આવતાં વાર લાગે છે. તેની માનસિક શક્તિઓ પણ ધીમે ધીમે ખીલે છે; અને જે વસ્તુ ધીમે ધીમે મ્હોટી થાય છે, તે, અગાડી જણાવ્યા પ્રમાણે, ટકાઉ, તાગાતવાળી અને શ્રેષ્ટ થાય છે. માણસના શરીરનો વારંવાર ક્ષય થાય છે, તેને અટકાવવાં નિદ્રા બક્ષેલી છે. અક્કલ અને વિચારશક્તિથી માણસની મનોવૃત્તિ અને સ્વભાવપૂર અસર થાય છે; એટલુંજ નહિં પણ તેના આયુષપર પણ સારી અથવા નરસી અસર થાય છે. આ સઘળાં કારણોને લીધે મનુષ્યનું આયુષ બીજાં પ્રાણીઓ કરતાં વધારે લાંબું હોય છે.

શરીરની કોમળ અને સંપૂર્ણ રચના, મનુષ્યનું આયુષ લાંબું કરવામાં જેટલી સાહાયકારી થઈ પડે છે, તેટલીજ તે હાનિકર્તા પણ થઇ પડે છે. સંસાર રૂપી દરીઆમાં તેની નાવ જેમ જેમ આગળ ચાલે છે, તેમ તેમ વિક્રાળ મોજાંરૂપી જોખમો, મુસ્કેલીઓ, અને ધક્કાઓ, તેને ખમવા પડે છે. મનુષ્યને પોતાની અગણિત તંગીઓ પુરી પાડવાને ઘણો શ્રમ વેઠવો પડે છે. મ્હોટાં સાહાસ કામો કરવાં પડે છે. આસપાસની હવા તેના શરીરપર કારી ઘાનો વરસાદ વરસાવે છે. નિરાશા, ફીકર, પરિતાપ વગેરે આધિઓ, તેના ચેતન્યને નબળું કરે છે. આ સઘળાં કારણો મનુષ્યના આયુષને નુકશાનકર્તા થઇ પડે છે. વળી પ્રાણીઓ પોતાની પ્રેરણાશકિતને લીધે સારી વસ્તુ ગ્રહણ કરે છે, પણ નઠારી વસ્તુને દૂર કરે છે—તેમ મનુષ્યની બાબતમાં બનતું નથી. માણસ ખરૂં શું છે તે જાણવા છતાં ખોટું આચરણ આચરે છે. (Men know the right and yet the wrong pursue). માણસ દરેક વસ્તુ પોતાના તર્ક વિતર્ક પ્રમાણેજ કરે છે; અને તેને લીધેજ તેના શરીર અને મનપર માઠી અસર પેદા થાય છે. આ સઘળાં કારણોને લીધે, માણસ જો કે બીજાં પ્રાણીઓ કરતાં વધારે જીવવાને શકિતવાન હોય છે, તેમજ અનુભવ પ્રમાણે જોતાં તેનું આયુષ ઘણું મોટું હોવું જોઇએ,—તોપણ તેનામાં મોતનું પ્રમાણ વિશેષ આવે છે, અર્થાત્, ભોગવવું જોઇએ તેટલું મોટું આયુષ તે ભોગવી શકતો નથી—તેનું કારણ ઉપર જણાવેલી દલીલોપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે.

પ્રકરણ ૭.

આયુષ વધારવાની નવી નવી રીતોનું પુનરવલોકન—આયુષ વધારવાની ખરી રીત—જીવનશકિતની વૃદ્ધિ—મર્મસ્થાનોની મજબૂતી-જીવનક્ષયનો અટકાવ—જીર્ણોદ્ધાર—જૂદી જૂદી પ્રકૃતિ, સ્વભાવ, ઉમ્મર, અને દેશની હવા પ્રમાણે જૂદા જૂદા ઉપચારોમાં કરવો પડતો ફેરફાર.

પ્રાચીન કાળના લોકો આયુષ વધારવાને શા શા ઉપાયો વાપરતા હતા, મધ્ય કાળના લોકો કેવા જાદૂઇ, મૂર્ખાઇ ભરેલા, અને હસવા લાયક ઉપાયો કરતા હતા--એ સઘળું પેહેલા પ્રકરણમાં બતાવી ગયા છૈએ. અર્વાચીન કાળમાં પણ કેટલાક નવા વિચારો અને નવી રીતો દાખલ થવા માંડી છે. તેમાંની કેટલીક ખરા મુદ્દાપર રચાયલી છે, અને કેટલીક તકલદી છે. એ સર્વે જૂદા જૂદા વિચારો અને રીતોની આ પ્રકરણમાં પરીક્ષા કરીશું.

આયુષ વધારવાની જે જે જૂદી જૂદી રીતો હાલના જમાનામાં દાખલ થયલી છે, તે સઘળી ચાર જૂદા જૂદા મુદ્દાઓપર રચાયલી છે. (૧) જીવનશકિતની વૃદ્ધિ કરવી; (૨) મર્મસ્થાનોને કઠણ કરવાં; (૩) જીવનક્ષયને અટકાવવો; પુનર્જીવનક્રિયા સેહેલથી થઇ શકે એવા ઉપચારો કરવા.

જીવનશકિત વધારવાના હેતુથી હાલમાં યુરોપના ઘણા લોકો સોનાના અર્કો (Gold tinctures), જીવનબુંદ, (Guttæ Vitæ) પારસમણિ (Philosopher's stone), જીવનામૃત, (Vital elixir) વીજળી, લોહચુંબક ઇત્યાદિ પદાર્થોનો ઉપયોગ કરે છે. તેઓ એમ માને છે કે જીવનશકિત દર રોજ કમી થાય છે, તેને વધારવાને તેમજ વીર્યને મજબૂત કરવાને ઉપર જણાવેલા કોઈ પણ ગરમ પદાર્થનું દર રોજ સેવન કરવાની જરૂર છે. હિંદુસ્થાનના ઘણા લોકો સોનાની માત્રા, રૂપાની માત્રા, પરવાળાંની ભસ્મ ઇત્યાદિ ગરમ પદાર્થો વાપરે છે. હવે એથી જીવનશકિત વધે છે કે ઘટે છે તે તપાસીયે. પ્રાચીન ડાકટરોનો મત જોઇશું, અથવા તો હાલના ડાકટરોનો મત જોઇશું, તો તેપરથી માલમ પડશે કે જીવન શકિત વધારવાના ઉપર બતાવેલા ઉપાયોથી ફાયદાને બદલે હાનિ થાય છે. તેનાં કારણો ઘણાં છે. (૧) એ પદાર્થો અતિશય ગરમ હોવાથી, રકતાભિસરણ તથા મર્મસ્થાનોના વ્યાપારને વધારે છે; અને તેને પરિણામે જીવન ક્ષય અને મર્મસ્થાનોની નબળાઇ ઉત્પન્ન થાય છે. વીજળી અને લોહચુંબકના પ્રયોગો તંદુરસ્ત આદમીપર કરવાથી પણ, એવીજ માઠી અસર થાય છે. (૨) એ પદાર્થો ચેતન અને લાગણીને અતિશય તીવ્ર અને ચંચળ કરે છે; તેથી કામેચ્છા, મોજશોખ, એશઆરામ ઇત્યાદિ દુષ્ટ મનોવૃત્તિઓ જન્મ પામે છે, અને જીવનક્ષયની વૃદ્ધિ થાય છે.

૩ મર્મસ્થાનોનો સંકોચ કરી તેને સુકવી નાંખે છે; અને તેથી ઘડપણ વેહેલું આવે છે.

કેટલાક લોકો એમ માને છે કે, અગાડી જણાવેલા પદાર્થો નુકસાનકારક હોવાથી, મદિરાનો ઉપયોગ કરવો વધારે સારો છે; પણ મદિરા પીવાથી ક્ષય જલ્દી વધે છે અને જીંદગી ટૂંકી થાય છે. હાલના—ડાકતરો, 'બ્રાંડી મિક્ષ્ચર' બોહોળે હાથે, અને લેભાગુની માફક, પોતાના દરદીઓને પીરસ્યા જાય છે, તેથી જીવન ક્ષય વધે છે. માટે એ ઉપચારને તદન ધિક્કારી કાઢવાની જરૂર છે. આ પરથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે, જીવનશકિત વધારવાના ઉપર જણાવેલા સઘળા ઉપચારો હાનિકર્તા છે; માટે તેથી દરેક સમજુ આદમીએ દૂર રહેવું, એજ સારો માર્ગ છે.

આયુષ વધારવા માટે બીજો ઉપાય જે હાલ વપરાય છે તે, મર્મસ્થાનોને મજબૂત કરવાનો છે. શરીર અને તેના અવયવોને મજબૂત કરવાને અને કઠણ કરવાને, થંડા પાણીથી અંગોળ કરવાનો રવૈયો ચાલે છે. કેટલાક લોકો અતિશય કસરત કરી શરીરને હવામાં ખુલ્લું રાખી, રગડે છે, અને એમ સમજે છે કે તેમ કરવાથી તેઓના શરીરમાં તાગાત આવે છે, આયુષ વધે છે. એકંદર રીતે તપાસતાં આ ઉપાયમાં કાંઈ પણ વજુદ છે, એમ માલમ પડે છે.

તોપણું અતિશય કસરત કરવાથી અને અતિશય થંડે પાણીએ હમેશાં ન્હાવાથી નુકસાન થાય છે, એ વાતની કોઇ પણ ના પાડશે નહીં. અતિશય કસરત કરવાથી તેમજ અતિશય થંડે પાણીએ ન્હાવાથી મર્મસ્થાનો અને ધમનીઓ કઠણ થાય છે. તેઓ પોતાના ધર્મો બજાવવાને અશક્ત થઇ પડે છે, અને ક્ષય થતાં વાર લાગતી નથી.

જીવન ક્ષયને અટકાવવાથી આયુષ વધે છે, એમ હાલ કેટલાક લોકો માને છે. અને એ હેતુ પાર પાડવાને તેઓ શા ઉપાયો વાપરે છે તે જાણવું પણ રમુજી થઇ પડે છે. તેઓ એમ માને છે કે મેહેનત અને શ્રમ કરવાથી, ક્ષય ઉત્પન્ન થાય છે. માટે શેઠીયાની માફક પડયા પડયા જીંદગી ગાળવી જોઇએ, કે જેથી ક્ષય વધતો અટકે. લુઈમોપરચ્યુઇ નામનો ફ્રેંચ વિદ્વાન તથા બેન્જામીન ફ્રેંકલીન એવો મત ધરાવતા હતા કે, જેવી રીતે માખીઓને દારૂમાં બાંધો વખત

રાખ્યા છતાં, બ્હાર કાઢયા પછી તે પાછી જીવતી થાય છે, તેવી રીતે માણુસ મદિરા પીને સમાધિમાં પડી રહે તો, લાંબા વખત પછી તે પાછો સજીવન થઈ શકે. પણ મનુષ્યની જીંદગીનું કર્તવ્ય શું છે,—મનુષ્યની જીંદગીનો હેતુ શો છે—એ બાબતનો વિચાર કરીશું તો આપણુને માલમ પડશે કે એ વિચારો હવામાં કિલ્લા બાંધવા જેવા છે. ખાવું-પીવું-મોજ શોખ કરવો-સુસ્ત પડી રહેવું-એ કાંઈ જીંદગીનું કર્તવ્ય નથી. માણુસને ઘણું અગત્યનું અને ઉમદા કાર્ય કરવાને જન્મ આપ્યો છે. ઉદ્યોગ, અને ખંતથી પૈસા પેદા કરી ખરૂં સુખ મેળવી શકાય છે. પણુ આળસુ રહીને, એશઆરામમાં જીંદગી ગાળવાથી પોતાને નુકસાન થાય છે, તેમજ પોતાના જાતભાઈઓને પણુ ગેરલાભ થાય છે. એવા આદમીની જીંદગી દુઃખી ગણાય છે; અને તે લાંબું સુખાકારી આયુષ ભોગવી શકતો નથી. સુસ્તી અને આળસમાં જીંદગી ગાળવાથી, મર્મસ્થાનો નબળાં પડી જાય છે. પણુ ઉદ્યોગ અને કસરતથી તેઓ મજબૂત બને છે. કુદરતની દરેક વસ્તુમાં પણુ ઉદ્યોગ માલમ પડે છે, તેમજ ઉદ્યોગ શીવાય કોઇ પણુ માણુસ જીવી શકતો નથી.

આયુષ વધારવાને માટે ક્ષયને ઓછો કરવાની તેમજ જીર્ણોદ્ધારને પુષ્ટિ આપવાની જરૂર છે. જીંદગી આળસમાં પડયા પડયા ગાળવાથી ક્ષય ઓછો થાય છે ખરો, પણ રસાદિ, જીર્ણ અને કોહી ગયલા પદાર્થો, શરીરની અંદર રહેવાથી, શરીરનું પુનર્જીવન અશકય થઈ પડે છે. તેથી રોગો ઉત્પન્ન થાય છે અને જીંદગી કેવળ નકામી થઇ પડે છે.

ઉપર જણાવેલા વિચારોપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે ફકત જીવનશકિત વધારવાથી આયુષ લાંબું થઈ શકતું નથી. ફકત મર્મસ્થાનોને મજબૂત કરવાથી પણુ આયુષ મ્હોટું થઈ શકતું નથી. માત્ર જીવનક્ષયને અટકાવવાથી પણુ આદમી લાંબું આયુષ ભોગવી શકતો નથી. પણુ જીવનક્ષયને અટકાવીને તેનો જીર્ણોદ્ધાર કરવાથી, એટલે શરીર હમેશાં ઘસાય છે, તેનું પૌષ્ટિક પદાર્થો વડે પુનર્જીવન કરવાથી તેમજ, જીવનશકિત અને શરીરના બંધારણુને પુષ્ટિ આપવાથીજ આયુષ લાંબું થઈ શકે છે.

જીવનશકિતને અતિશય ગરમ પદાર્થો ખાઇને હદ બ્હાર વધારવાથી નુકશાન થાય છે, અને ક્ષય જલ્દી વધે છે. મદિરા-માત્રા રસાયણો, અને ભસ્મોનું સેવન કરનારાઓની જીંદગી જલ્દી ઘસાઇ જાય છે, પણ સ્વચ્છ હવા, હલકો વનસ્પતી ખોરાક અને સ્વચ્છ પાણી હમેશાં વાપરવાથી જીવનશકિત (શરીરનો જુસ્સો) વધે છે. ફેફસાંને સારી હવામાં રહેવાથી, મજબૂતી મળે છે. હોજરીને સોજો અને હલકો ખોરાક મળવાથી પુષ્ટિ મળે છે. અને વાતાવરણથી ચામડીનું રક્ષણ કરવાથી લોહીમાં ઝેરી પદાર્થોને પરસેવા રૂપે બ્હાર નીકળતાં અડચણ નડતી નથી.

શરીરના દરેક નાના અને મોટા અવયવોમાં ગરમી અને જુસ્સો સમતોલપણે ઉત્પન્ન થવો જોઇએ. જે અવયવમાં ઓછી ગરમી હોય છે તે અવયવ નબળો પડે છે અને રોગનું સ્થાન થઈ પડે છે. તેમજ જે ભાગમાં ગરમી વિશેષ ઉત્પન્ન થાય છે તેમાં વરમ પેદા થાય છે. શરીરના દરેક અવયવમાં એક સરખી ગરમી ઉત્પન્ન થવી જોઈએ; અને તેમ થાય તોજ શરીર આરોગ્ય રહે છે. શરીરને નિયમિત કસરત આપવાથી, તથા શરીરપર તેલ મસળીને, ઉકાળે પાણીએ અંગોળ કરવાથી, આખા શરીરમાં એક સરખી ગરમી પેદા થાય છે, અને જીવન શકિત વધે છે.

શરીરનાં મર્મસ્થાનોને મજબૂત અને કઠણ કરવાને, હલકો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવો જોઇએ. લોહીની ધમનીઓને કૌવત આપવાને અને લોહીને પુષ્ટિ આપવાને, દુધ, ઘી વગેરે ચીકણા પદાર્થો ખાવાનો માવરો રાખવાની જરૂર છે. શરીરને ચોળીને અંગોળ કરવાથી અને બારીક ભિનાસવાળી શાંત હવામાં રહેવાથી પણ, એટલોજ ફાયદો થાય છે. અંગોળ કરવામાં અતિશય ઠંડુ પાણી વાપરવાથી, શરીરની સ્નેહાકર્ષણશકિત (cohesion) અતિશય કઠણ થાય છે, અને મર્મસ્થાનોને ઘસાતાં જરાપણ વાર લાગતી નથી. અતિશય ગરમ પાણીએ ન્હાવાથી શરીરની સ્નેહાકર્ષણશકિત ઢીલી થાય છે અને મર્મસ્થાનો નબળાં પડી જાય છે. પણ ઉકાળે પાણીએ ન્હાવાથી સ્નેહાકર્ષણશકિત સમતોલ રહે છે અને તેને પરિણામે જીવનશકિત પણ દૃઢ બને છે. માટે અંગોળ કરવામાં ઉકાળ્યું પાણીજ શ્રેષ્ટ છે.

શરીરમાં જે જીવનવ્યાપાર નિરંતર ચાલ્યાં કરે છે, તેને લીધે અવયવો ઘસાય છે,—તેમનો ક્ષય થાય છે. એ ક્ષય દરેક આદમીના શરીરમાં સ્વાભાવિક રીતે થાય છે અને તેને જીવનક્ષય કહે છે. પુષ્ટિકારક પદાર્થો, હવા, પાણી, વગેરે સાધનો વડે, એ ક્ષયનું દર રોજ પુનર્જીવન થાય છે; તેને જીવન જીર્ણોદ્ધાર પણ કહે છે. આયુષ લાંબું કરવા માટે, એ બન્ને ક્રિયા સમતોલ અને એક સરખી થવી જોઈએ. અતિશય ગરમ પદાર્થોનું સેવન કરવાથી, આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે, જીવન ક્ષય વધે છે; અતિશય દારૂ પીનારાઓ તથા વિષયી પુરૂષોની જીંદગી, અને સ્થીતિ, એનો આબેહૂબ પુરાવો છે. એવા લોકોની નાડી પણ અતિવેગવાળી અને ચચળ રહે છે; તેઓને હમેશાં હાડી તાવ રહે છે; તેથી તેઓનું શરીર તવાઇ જાય છે અને જીંદગી ટૂંકી થાય છે. વિચારશક્તિપર અતિશય બોજો નાંખવાથી, અથવા મનશક્તિને હદ બ્હાર વાપરવાથી પણ જીવનક્ષય વધે છે અને જીંદગી ટૂંકી થાય છે. હિંદુસ્થાનની પાઠશાળાઓના ઘણા ગ્રેડ્યુએટો ભર જુવાનીમાં મૃત્યુ પામે છે, એનું કારણ પણ એજ છે. હદ બ્હાર અભ્યાસ કરવાથી અથવા અતિશય વિચાર કરવાથી, હોજરી તથા પાચન અવયવો નબળા પડે છે; અને તેથી ક્ષય રૂપી આઘાતનો પુનર્જીવન રૂપી પ્રત્યાઘાત બરોબર થતો નથી. હોજરી અને પાચન અવયવો પુનર્જીવન કરવાનાં મુખ્યસ્થાનો છે; અને તે નબળાં પડવાથી, પુનર્જીવન થઇ શકતું નથી. કામ-ક્રોધ-મોહ-મત્સર-ઇત્યાદિ મનોવિકારોને અતિશય વશ થવાથી, જીવન ક્ષય વધે છે. પરસેવો, ઝાડો, સળેખમ, ખાંસી, તથા રક્તસ્ત્રાવ (Hæmórrhage) ચાલુ રહેવાથી ક્ષય વધે છે. અતિશય ગરમ અથવા મસાલાદાર ખોરાક ખાવાથી, તેમજ મદિરાપાન કરવાથી, શરીરના મર્મસ્થાનોમાં બળતરા વધે છે તથા ગરમ ઉત્પન્ન થાય છે. બચપણમાં શરીરને અતિશય ગરમ રાખવાથી, ક્ષય વધે છે, અને આયુષ ટૂંકું થાય છે. તેટલા માટે જીવન ક્ષયને વધારનારા જે જે પદાર્થો તથા કારણો ઉપર ગણાવ્યાં છે, તેમનાથી તદન વેગળા રહેવાથીજ ફાયદો છે; કારણકે તેમ કરવાથીજ લાંબા આયુષરૂપી ઇશ્વરદત્ત બક્ષીસનો સંપૂર્ણ લાભ લેવાને આપણે શક્તિવાન થઈશું.

જીવનક્ષય અને જીર્ણોદ્ધાર એ બન્ને ક્રિયા દરેક આદમીમાં સ્વાભાવિક રીતે થાય છે. જીવનક્ષયને અટકાવવાનાં સાધનો ઉપર બતાવ્યાં છે. હવે જીર્ણોદ્ધારનાં સાધનો કયાં છે તે અત્રે જોઈશું. શરીરમાં બગાડ અને સમાર નિરંતર થયાં કરે છે. શરીરના બગડેલા-એટલે કે-ક્ષયપામેલા ભાગો,-ફેફસાં, ચામડી, અને આંતરડા. વાટે બ્હાર નીકળી જાય છે ત્યારેજ જીર્ણોદ્ધાર અથવા સમાર સંપૂર્ણ રીતે થાય છે. પણ એ ત્રણ મર્મસ્થાનોમાંનું કોઈ એક નબળું પડી જાય,-તો, ક્ષય પામેલા ભાગો બ્હાર નીકળી નહીં શકવાથી; જીર્ણોદ્ધાર બરોબર થઇ શકતો નથી. તેટલા માટે, હોજરી અને પાચન અવયવોને મજબૂતી આપી, પાચન ક્રિયા સંપૂર્ણ રીતે ચાલે, એવા ઉપાયો યોજવા જોઈએ. ઝેરકચુલો, કવીનાઇન, અથવા એવી બીજી પૌષ્ટીક દવા હમેશાં ખાઈને, હોજરીને કામચલાઉ મજબૂતી આપવાની હમે ભલામણ કરતા નથી. રસાયણો અને મદિરા જેવા ગરમ પદાર્થો વાપરીને, પાચનશક્તિને તીવ્ર કરવાની પણ હમે સલાહ આપતા નથી. પણ ખુલ્લી હવા, સ્વચ્છ પાણી, હલકો વનસ્પતી ખોરાક, અને શારીરિક અને માનસિક કસરત,-એ સર્વે સ્વાભાવિક દવાઓ વાપરવાનો દરેકને હમે આગ્રહ કરીએ છિએ; અને ખાત્રીપૂર્વક કહીએ છિએ કે એવા કુદરતી અને સ્વાભાવિક ઉપાયો વાપરવાથીજ શરીરના ક્ષયનું પુનર્જીવન સંપૂર્ણ રીતે થઇ શકે છે.

ફેફસાં અને ચામડી મજબુત અને ચાલાક હોય તોજ, કાર્બોનિક-એસીડ, યુરીયા (Urea), પરસેવો, ઇત્યાદિ ક્ષય પામેલા ઝેરી પદાર્થો, શરીરમાંથી બાહાર નીકળી જાય અને શરીર શુદ્ધ થાય. તેજ પ્રમાણે આંતરડામાં તાગાત હોય, તો પાચનશક્તિ સેહેલથી થઈ શકે છે અને મળ મૂત્ર શુદ્ધ થાય છે. જીર્ણોદ્ધાર સંપૂર્ણ થવા માટે, શરીરના બીજા અગણિત રસોત્પાદક અને રસ-બહિર્વાહક પિંડો ચાલાક અને કૈાવતવાળાં હોવાં જોઇએ. રકતા-ભિસરણ અને શોષણ ક્રિયા બરોબર ચાલવાથી શરીરની શુદ્ધિ થાય છે. તે ઉપરાંત, મનોવિકાર, લાગણી, અને મનોવૃત્તિને કાબુમાં રાખવાની જરૂર છે; અને આણંદ, આશા અને શાંતિને સેવવાથી આપણી તંદુરસ્તીનું રક્ષણ થાય છે અને આયુષ લાંબું થાય છે.

આયુષ વધારવાના સંબંધમાં, ઉપર જે જે ઉપચારો ગણાવ્યા, તેમાં, જૂદી જૂદી પ્રકૃતિ, સ્વભાવ, ઉમ્મર, અને દેશની હવાના પ્રમાણમાં, ફેરફાર કરવો અવશ્યનો છે. દાખલા તરીકે, જેનું શરીર કઠણ અને સખ્ત હોય, તેને અતિશય કસરત કરવાથી અથવા થંડે પાણીએ ન્હાવાથી નુકસાન થાય છે; પણ જે આદમીના શરીરનો બાંધો ઢીલો અને પોચો હોય છે તેને કસરત અને થંડા પાણીની અંઘોળથી ફાયદો થાય છે. જૂદી જૂદી પ્રકૃતિ પ્રમાણે જૂદી જૂદી તરેહના આહારપાન વાપરવાની જરૂર પડે છે.

દાખલા તરીકે, કફની અથવા શ્લેષ્મની પ્રકૃતિવાળો આદમી અતિશય ગરમ અથવા અતિશય થંડા પદાર્થોનું સેવન કરે તો તેને નુકસાન થાય છે. લોહીયાળ પ્રકૃતિવાળાને ઉગ્ર અને ગરમ મનોવૃત્તિથી હાનિ થાય છે. વાયુની પ્રકૃતિવાળાને ગરમ પદાર્થો અને ઉગ્ર મનોવૃત્તિથી ફાયદો થાય છે. ઉમ્મરના પ્રમાણમાં પણ કેટલાક ઉપચારોમાં ફેરફાર કરવો પડે છે. બચ્ચાંઓ અને છોકરાઓમાં જીવનશકિત (ગરમી) વિશેષ હોય છે; તેઓનો બાંધો કઠણ હોતો નથી તેમજ તેમાં વારંવાર ફેરફાર થયાં કરે છે. માટે બચ્ચાંઓને તથા છોકરાંઓને ગરમ પદાર્થો વિશેષ આપવાથી, બળતરા જલ્દી ઉત્પન્ન થાય છે. એથી ઉલટું, ઘડપણમાં જીવનશકિત કરમાઇ જાય છે; માટે તેને સજીવન કરવાને ગરમ પદાર્થો વાપરવાની જરૂર છે. જે પદાર્થો બચપણમાં વાપરવાથી ક્ષય પેદા થાય છે તેજ પદાર્થો ઘડપણમાં વાપરવાથી તાકાત આવે છે. ડાકતર હફ્લેંડ કહે છે કે દુધનું સેવન બાળકોને, દારૂ જેટલું પુષ્ટિકારક થઇ પડે છે; તેમજ દારૂનું સેવન ઘરડાં આદમીઓને, દુધ જેટલુંજ પુષ્ટિકારક થઇ પડે છે. આપરથી વાંચકવર્ગ એમ અનુમાન કરશે કે ઘડપણમાં દારૂ વાપરવાથી ફાયદો છે; પણ એમ નથી. યુરોપની હવા માટેજ દારૂ, ઘડપણમાં ગુણકારી થઇ પડે છે; પણ હિંદુસ્તાનના રહેવાસીઓને માટે તે તદન નુકસાનકારક છે એમ વાંચનારે ખાત્રીથી માની લેવું. ગરમ દેશોમાં ગરમ પદાર્થોના સેવનથી ક્ષય વધે છે અને આયુષ ટૂંકું થાય છે; પણ થંડા દેશોમાં એવા પદાર્થોથી ગરમી ટકી રહે છે અને આયુષ વધે છે. (?) આ વિચાર હસવા લાયક અને અનુભવથી ઉલટો છે.

માંસમદિરાદિ પદાર્થોને ગરમપદાર્થો તરીકે ગણીએ, તો તેથી ક્ષય વધે છે અને આયુષ ટૂંકું થાય છે, એ નિયમ દુનીયાના સઘળા દેશો તથા પ્રજાઓને સામાન્ય રીતે લાગુ પડે છે. ઇંગ્લંડમાં જે માંસમદિરાનિષેધમંડળીઓ હૈયાત છે, તેમના અનુભવપરથી સિદ્ધ થાય છે કે ગરમ પદાર્થોથી આયુષ ટૂંકું થાય છે. યુરોપના હાલના વિદ્વાન ડાકતરોનો સામાન્ય મત પણ આ પ્રમાણને ટેકો આપે છે. રૂશીયા, પોલાંડ તથા બીજા એવાજ થંડા પ્રદેશોમાં ગરમ પદાર્થોનું સેવન ઝાઝું થતું નથી તોપણ તેને લીધે કાંઇ આયુષ ટૂંકું થતું નથી. એપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે થંડા પ્રદેશોમાં માંસ મદિરાદિ ગરમ પદાર્થો ટેવને લીધે અથવા બીજાં કારણોને લીધે અનુકૂળ અને પૌષ્ટિક લાગતાં હોય, તોપણ તેથી આયુષ વધે છે એમ કદી પણ સિદ્ધ થઈ શકે નહીં. કારણકે ગરમ પદાર્થોનું સેવન, ગરમ દેશોમાં થાય કે કાંતો થંડા દેશોમાં થાય, તોપણ તેની અસર તો, અગ્નિની માફક, સર્વત્ર એક સરખીજ દાહક, ક્ષયોત્પાદક અને આયુષહારક થઇ પડે છે.

પ્રકરણ ૮.

દીર્ઘાયુષદર્શક લક્ષણો તથા ચિન્હો.

આ પ્રકરણમાં દીર્ઘાયુષદર્શક લક્ષણોનું ધ્યાન આપીશું. જે આદમીના શરીરનો બાંધો મજબૂત હોય છે,—જે આદમીની હોજરી તથા દાંત મજબૂત હોય છે,—જેની શરીરની ઉષ્ણતા સંપૂર્ણ હોય છે,—તેમજ મર્મસ્થાનો નિરોગી હોય છે—તેજ આદમી, સાધારણ રીતે અને સ્વાભાવિક રીતે જોતાં, લાંબું આવરદા ભોગવી શકે છે.

(૧) દીર્ઘાયુષસૂચક લક્ષણોમાં, સર્વથી અગત્યનું કામ હોજરી કરે છે. જે આદમીની પાચન શકિત હમેશાં નબળી રહે છે, તેને અનેક આધિઓ તથા વ્યાધિઓ થાય છે. પણ જે આદમીની હોજરી મજબૂત હોય છે, તેને ખોરાક હજમ કરતાં વિલંબ લાગતો નથી. તે ઓને મનોવિકાર અથવા મનોવેગની અસર ઝાઝી થતી નથી. એવો પુરૂષ નફિકરા સાંઢની માફક આયુષ ગાળે છે. 'He has a good stomach' નામની કહાણીમાં ઘણો અર્થ સમાયલો છે અને તે ખરો

છે. જેની હોજરી તાગાતવાળી હોય છે, તેને મનોવિકારની ઉગ્ર અસર કદી પણ થતી નથી. પણ એથી ઉલટું, નબળી હોજરીવાળો પુરૂષ, ચીઢીયે અને ગરમ સ્વભાવનો થાય છે. પાચનક્રિયા સંપૂર્ણ થવા માટે, મજબૂત અને રૂપાળા દાંતની જરૂર છે. જેના દાંત જલ્દી ખરી પડે છે, તેને ખોરાક હજમ થતો નથી. પેટમાં વાયુ અને બાદી પેદા થાય છે, અને ખાંસી પેદા થાય છે. (૨) ફેફસાં અને છાતીનુ બંધારણ પણ દીર્ઘાયુષસૂચક ગણાય છે. વિશાળ અને ભરાઉ છાતીવાળો,—લાંબો વખત શ્વાસ ઘૂંટી શકે, એવા મજબૂત ફેફસાં વાળો આદમી અવશ્ય કરીને દીર્ઘાયુષી થાય છે. (૩) અંતઃકરણ શાંત અને સ્થિર રહેવું જોઇએ. જે આદમીની નાડી, ૫૦ ધબકારાથી વધી, ૧૦૦ ધબકારા સુધી ચાલે છે, તેને નિરંતર તાવ રહે છે; અર્થાત્ ક્ષય વધે છે, અને તેને લીધે, તે આદમી લાંબું આવરદા ભોગવવાની ઉમેદવારીમાં નિષ્ફળ થાય છે. મનોવિકારને લીધે અથવા ગરમ (અમેધ્ય) પદાર્થોનું સેવન કરવાથી, જે આદમીની નાડી ચંચળ અને ચપળ ચાલે છે, તે આદમીનું હૃદય પણ અસ્થિર અને વેગવાળું થાય છે. અને એવી રીતે રક્તાભિસરણનો વેગ વધવાથી, ક્ષયનાં બી રોપાય છે. (૪) જીવનશક્તિના સમતોલપણાને લીધે, શારીરિક તથા માનસિક વ્યાપારો શાંતપણે નિયમિત ચાલે તો, ક્ષય વધતો અટકે છે, અને આયુષવૃદ્ધિનો પ્રતિબંધ થતો નથી. (૫) મનોવૃત્તિ, સ્વભાવ, તથા પ્રકૃતિ, શાંત તથા નિર્મલ હોવાં જોઈએ. શરીરનાં મર્મસ્થાનો તથા અવયવો નિરોગી હોવા જોઇએ. કારણ કે કોઈપણ અવયવમાં રોગ હોય તો તેને બીજા અવયવમાં પસરતાં વાર લાગતી નથી. શરીરમાં વારંવાર ક્ષય પેદા થાય છે. તેનું પુનર્જીવન સંપૂર્ણ થવું જોઇએ. હોજરી, શોષણપિંડો, રક્તાભિસરણ, રસોત્પાદક મર્મસ્થાનો-એ સર્વે શરીરનું પુનર્જીવન કરનારા અવયવો છે. માટે એ સઘળાને નિરોગી અને મજબૂત રાખવા જોઇએ કે જેથી ક્ષયરૂપી ખોટનો બદલો, પુનર્જીવનરૂપી આવકથી મળી શકે, અને તેને પરિણામે આયુષની દોરી સંગીન અને ટકાઉ થાય.

ભાગ પહેલો.

સમાપ્ત.

આયુષ વધારવાનો ખરો કીમિયો.

ભાગ ૨.

જીંદગીના દુશ્મનો.

આયુષ વધારવાનો ખરો કીમિયો

ભાગ ૨.

જીંદગીના દુશ્મનો.

આ પુસ્તકના પેહેલા ભાગમાં, આયુષ વધારવાના જૂદા જૂદા મતો તથા સાધનો દર્શાવી ગયા. હવે આ ભાગમાં જીંદગીના દુશ્મનો કયા, તથા તેની સાથે કેમ વર્તવું, તે સંબંધી ધ્યાન આપીશું. જે પદાર્થો તથા વસ્તુઓ જીંદગીને ટૂંકી કરેછે, તેને જીંદગીના દુશ્મનો સમજવા. કેટલાક દુશ્મનો ધીમે ધીમે અને અદૃશ્યપણે જીંદગીને આઘાત કરેછે; કેટલાક, અચાનક રીતે અને જોસથી, હાર કરેછે; એ દુશ્મનોથી સાવધ રહેવાથી તથા તેને દૂર કરવાથી, આપણે આપણી જીંદગીનું રક્ષણ કરી શકીયે છિએ.

જીંદગીના દુશ્મનો કયાછે, તેની માહિતી અજ્ઞાન લોકોને ન હોય તો તેમાં કાંઈપણ આશ્ચર્ય જેવું નથી. પણ ઘણાખરા ભણેલા તથા કેળવાયલા લોકો, એ બાબતની માહિતી ધરાવતા નથી, એ વધારે આશ્ચર્યની વાતછે. તેટલા માટે એ દુશ્મનો કયાછે, તેનું સ્વરૂપ ખડું કરી દર્શાવવાથી, સર્વે લોકોને સામાન્ય લાભ થશે એમ હું માનુંછું. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે, કેટલાક દુશ્મનો અદૃશ્યપણે જીંદગીને ખાઈ જાયછે. એ દુશ્મનોમાં સુધારો, એશઆરામ, મોજશોખ, ધૂમ્રપાન, મદ્યપાન, તથા ચાહા કાફી ઇત્યાદિ દુશ્મનો મુખ્યછે. તેઓ અદૃશ્યપણે જીંદગીને ઘસી નાંખેછે અને ભણેલા તેમજ અભણ લોકો આવા દુશ્મનોને ઓળખી શકતા નથી, એ, અફસોસ અને ખેદની વાતછે. તેટલા માટે દરેક સમજુ અને દીર્ઘાયુષાભિલાષી આદમીએ વધારે સાવધાન રહેવાની જરૂરછે.

આયુષ વધારવાનો ખરો કીમિયો

ભાગ ૨.

જીંદગીના દુશમનોનું લશ્કર.

પ્રકરણ ૧.

બચપણમાં અતિશય જતન કરવાથી થતાં માઠાં પરિણામો—જુવાનીમાં વધારે સાવધાન રહેવાની જરૂર—મનુષ્યની જીંદગીના પાંચ તબક્કા તથા તે દરેકમાં અદા કરવાની તેની ફરજો—મનશક્તિને અતિશય ઘસવાથી થતું નુકસાન.

બચપણમાં છોકરાંઓની જેવા પ્રકારની માવજત કરીયે, તેવા પ્રકારનો તેમનો શરીરનો બાંધો થાયછે. બચપણમાં હદબ્હાર જતન કરવાથી, ગરમ અને ભારે પદાર્થો ખવાડવાથી, તેમજ અતિશય ધવાડવાથી, છોકરાંઓનાં શરીરપર માઠી અસર થાયછે. માણસના શરીરનો બાંધો, તેની બચપણમાં થયલી માવજત, તેમજ જુવાનીમાં મળેલી કેળવણીપર આધાર રાખેછે. બચ્ચાંને અતિશય ગરમ કપડામાં વિંટાળી રાખ્યું હોય, ચાહ, કાફી, રોટલી, ઘી, ઈત્યાદિ ભારે પદાર્થો હદ બ્હાર આપ્યા હોય—ધાવણ આપવામાં ઉદાર જીવ રાખ્યો હોય—મસાલાદાર ખોરાક અથવા મીઠાઇ આપી હોય—તો તેનો બાંધો ઢીલો થઇ જાય છે અને તેનું શરીર એકદમ ફુલી જાય છે. પણ એથી ઉલટું, બચ્ચાંને ઢીલાં કપડાં પ્હેરાવી, ખુલ્લી હવામાં રાખ્યું હોય, તથા હલકો સ્ટાર્ચનો ખોરાક આપ્યો હોય, તેમજ નવ મહિનાનું થયા પછી ધાવણ છોડાવ્યું હોય, તો તેનો બાંધો મજબૂત થયા વગર રહેતો નથી. એવી રીતે બચપણમાં યોગ્ય અથવા અયોગ્ય માવજત કરવાથી, આયુષની દોરી સંગીન અથવા ઢીલી થાયછે. જે બચ્ચું જલદી મોટું થાયછે તે જલદી નાશ પામેછે. હુંગરીનો રાજા બારમો લુઇ, આ કહાણીનો એક આબેહુબ દૃષ્ટાંતછે. તે એટલો વ્હેલો જન્મ્યો હતો કે તેના શરીરપર ચામડી પણ પૂરેપૂરી નહોતી. બીજે વર્ષે તેનો રાજ્યાભિષેક થયો હતો. દશમે વર્ષે તે ગાદીપર આવ્યો હતો. ચૌદમે વર્ષે તેને સંપૂર્ણ દાઢી આવી હતી. પંદરમે વર્ષે તેનાં લગ્ન થયાં હતાં. અઢારમે વર્ષે તેને ધોળાં આવ્યાં હતાં. અને વીસમે વર્ષે તે મરણ પામ્યો હતો. દર વર્ષે બચ્ચાંઓમાં મોતની સંખ્યા વધતી જાય છે, તેનાં કારણો તેમની અયોગ્ય સારવાર પણ એક અગત્યનું કારણ છે.

જુવાનીમાં જેવી કેળવણી આપણે લઈએ છીએ તથા જેવાં કામો આપણે કરીયે છીએ, તેવાં ફળો આપણને ઘડપણમાં ચાખવાં પડે છે. કોલ્ટન કહે છે કે જુવાનીમાં જે અનીતિ રૂપી દેવું આપણે કરીએ છીએ, તે, ઘડપણમાં વ્યાજ સાથે આપણને ભરી દેવું પડે છે. જુવાનીમાં અમિતાહારી થવાથી તથા અનીતિનાં કામો કરવાથી સેંકડો આદમીઓ મોતના પંજામાં કવખતે સપડાઈ ગયા છે. જુવાની આપણાં ખરાં સુખ અને વૈભવનો આશ્રમ છે; અને તેનો લાભ લીધા વગર તેને કવખતે તજી દેવો, એ કમનશીબ અને મૂર્ખાઇનાં લક્ષણો છે. માણસની જીંદગીની જૂદી જૂદી અવસ્થામાં તેનું કર્તવ્ય શું હોવું જોઈએ, તે દરેક વાંચનારે ધ્યાનમાં રાખી તે મુજબ વર્તવું કે જેથી પોતાની જીંદગી લાંબી, સુખી, અને લોકોપયોગી કરી શકે. ડૅન્ટી નામનો નામાંકિત કવી, મનુષ્યની જીંદગીના પાંચ તબક્કા આપી, તે દરેકમાં તેણે શી ફરજ બજાવવી જોઇએ તેનું જે ટૂંક બ્યાન આપે છે, તે ધ્યાનમાં લેવાની અમે દરેક વાંચનારને ભલામણ કરીએ છીએઃ—

ઉમ્મર.	જીંદગીનો તબક્કો.	ચોક્સ ફરજ.
૧-૧૦ વર્ષ.	બાલ્યાવસ્થા.	નિયમાનુસાર માવજતથી જીંદગી પ્રાપ્ત કરવી અને તેનો પાયો નાંખવો.
૧૦-૨૫ ,,	તરૂણાવસ્થા.	શરીર તથા મનને યોગ્ય રીતે કસીને, જીંદગીની દોરીને મજબૂત કરવી.
૨૫-૪૫ ,,	યુવાવસ્થા.	જીંદગી રૂપી કમાનની ટોચપર ચઢવાને પ્રયત્ન કરવો-નીતિથી અને સાવધાનપણે કામ કરવું; અને જીંદગીને શ્રેષ્ઠ કરવી-
૪૫-૭૦ ,,	જીર્ણાવસ્થા.	જીંદગી ઇશ્વરને અર્પણ કરવી.
૭૦-૮૦ ,,	વૃદ્ધાવસ્થા.	જીંદગી શાંતિમાં પૂરી કરવી.

બચપણમાં અતિશય જતન કરવાથી તથા જુવાનીમાં અનીતિ કરવાથી, જેવી રીતે જીવનશકિત ઘસાય છે અને ક્ષય જલદી થાય છે, તેવી રીતે, મનશક્તિને હદ બહાર વાપરવાથી, પણ, તેવાજ, માઠા પરિણામો આવે છે. હદબહાર અભ્યાસ કરવાથી, પાચનશકિત ઓછી થાય છે; જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડી, જીવન જુસ્સો નરમ પડે છે; અને છેવટે ક્ષય પેદા થાય છે. મનશકિત અને અક્કલ દરેક આદમીમાં એક સરખી હોતી નથી. જેનું ભેજું ભારે હોય છે તેની અક્કલ વધારે હોયછે, તેથી તે લાંબો વખત અભ્યાસ કરી શકે છે; તો પણ તેની કાઠી નબળી જ રહે છે. પણ ભેજું નબળું હોવા છતાં, જે આદમી હદબહાર મેહેનત કરે છે, તે આદમીનું આયુષ ટૂંકું થાય છે. શરીર અને મનશકિત, બન્નેને એક સરખી કસરત આપવાથી ફાયદો છે. અભ્યાસ કરવામાં એક વિષયપર લાંબો વખત વિચાર કરવો નહીં; પણ થોડો વખત એક વિષયપર વિચાર કરી, બીજો વિષય પકડવો. આવી રીતે વિષય બદલવાથી, મનશકિત ચાલાક રહે છે: એટલુંજ નહીં પણ તંદુરસ્તીને જરા પણ આંચ આવતી નથી. આ નિયમ અનુભવસિદ્ધ છે. મહાન ફિલસુફો, રાજ્યદ્વારી પુરૂષો, અથવા ગણિતશાસ્ત્રીઓનાં જીવનચરિત્રો વાંચીશું તો તે પરથી માલમ પડશે કે ઉપર બતાવેલા નિયમ પ્રમાણે અભ્યાસ કરવાથી તેઓ દીર્ઘાયુષી થયા હતા. હાલના જમાનાના મહાન પુરૂષ મી. ગ્લૅડસ્ટનની જીંદગી તપાસીસું તો તેપરથી આપણને માલમ પડશે કે રાજ્યદ્વારી બાબતો પાછળ લાંબો વખત વિચાર કર્યા પછી, કવિતા, નવલ કથા, ઇતિહાસ ઇત્યાદિ રમુજી વિષયો વાંચવામાં, તે, બાકીનો વખત રોકે છે. પ્રાચીન કાળના વિદ્વાનો આ નિયમ પ્રમાણે ચાલતા હતા, અને દીર્ઘાયુષી થઇ ગયા છે. ત્યારે હવે કોઈ સવાલ કરશે કે હાલના વિદ્વાનો કેમ દીર્ઘાયુષી થતા નથી? તેનો ઉત્તર એટલોજ છે કે તેઓ મનને પુષ્કળ કસે છે ખરા, પણ તેની સાથે શરીરની સંભાળ રાખતા નથી. તેમજ એક વિષયપર અતિશય મનન કરવામાં તેઓ ઘણો વખત ગાળે છે. ગણીત અથવા આત્મતત્વવિદ્યાના પ્રશ્નોનો નિવેડો કરવામાં જે આદમીઓ ગુંથાય છે તેઓમાં, અડધા કલાકની અંદર, ઘણોજ ક્ષય પેદા થાય છે. મદિરા, તમાખીર ઇત્યાદિ પદાર્થોની મદદથી, મનશકિતને ખીલવવાની અને જાગૃત રાખવાની રીત હાલ જે પસરવા માંડી છે, તેથી ભારે નુકશાન થયા વગર રહેશે નહીં.

મદિરાથી મનશક્તિ થોડો વખત મજબૂત રહે છે, પણ પાછળથી તે નબળી પડે છે અને ક્ષયને ઉત્પન્ન કરે છે. ખોરાક ખાતી વખતે અથવા નિદ્રાસમયે અભ્યાસ કરવાથી હમેશાં ક્ષય ઉત્પન્ન થાય છે. માટે મનશક્તિનો ઉપયોગ નિયમસર, અને વખતસર કરવો. વિષયોને અદલ્વાં કરવા. તેમજ શરીરને કસરત આપવા ચૂકવું નહીં. અસલના વિદ્વાનો હાલના વિદ્વાનો જેટલોજ અભ્યાસ કરતા હતા, તોપણ તેમને હરસ અથવા ગ્લાનિ (Hypochondria) કદી પણ થતાં નહોતાં; કારણ કે તેઓ ચાલતાં ચાલતાં વિચાર કરતા હતા; તેઓ કાફી અથવા તંબાકુ અથવા મદિરાનો ઉપયોગ કરતા નહોતા; અને મનને મહેનત આપવાની સાથે શરીરને પણ કસવામાં ચૂકતા નહોતા.

પ્રકરણ—૨.

રોગો—તેની ચિકિત્સા કરવામાં વપરાતી ભૂલ ભરેલી અને હાનિકારક રીતો—અચાનક મોત—અસ્વચ્છ હવામાં રહેવું—ખાવા પીવામાં અમિતાહાર-મીઠો તથા મસાલાદાર ખોરાક—જાલમ મદિરા—મનોવિકાર તથા સ્વભાવ--કામધંધાનો અતિશય બોજો.

રોગો જીંદગીના દુશ્મનો છે, કારણ કે તેઓ જીવક્ષયને વધારી આયુષ ટૂંકું કરે છે. જ્યારે શરીરના જૂદા જૂદા અવયવો પોતાને નીમી આપેલું કામ બજાવવામાં અશક્ત થઇ પડે, ત્યારે રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. દાખલા તરીકે હોજરી નબળી પડવાથી, જઠરરસ ઉત્પન્ન ન કરી શકે તો અજીરણ પેદા થાય છે. તેમજ આંતરડાં નબળા પડી જાય તો બંધકોશ થાય છે. એથી ઉલટું, શરીરના જૂદા જૂદા અવયવો પોતાનું કામ યોગ્ય રીતે બજાવે તો શરીર તંદુરસ્ત ગણાય છે. હવે રોગોને કેમ અટકાવવા તે જાણવા માટે, તેઓ શા કારણથી ઉત્પન્ન થાય છે તેની માહિતી મેળવવી જરૂરની છે; અને તે કારણો જાણીને, તેને દૂર કરવાથી આદમી આરોગી રહી શકે છે. ઈશ્વરે આપણને જન્મ આપ્યો છે, તે, દુ:ખ દરદો ભોગવીને, ટૂંક મુદતમાં મરણ પામવાને આપ્યો નથી. માણસના શરીરના બાંધા ઉપરથી માલમ પડે છે કે તે ઓછામાં ઓછા એક સો વર્ષ સુધી નીભી શકે,

તોપણ એટલી લાંબી મુદત સુધી ટકાવી રાખવાને શરીરના દરેક અવયવની, તેણે પૂરતી સંભાળ રાખવી જોઈએ, કારણ કે દરેક અવયવની આરોગ્યતાપર શરીરની તંદુરસ્તીનો આધાર રહેલો છે; અને અલબત તંદુરસ્ત શરીર શિવાય, લાંબુ આયુષ ભોગવવું અશક્ય છે. રોગનું કારણ જાણવું જેટલું ડાકતરને અગત્યનું છે તેથી વધારે અગત્યનું દરદીને છે એમ હું ધારૂં છું. તેટલા માટે ખરૂં કારણ ડાકતર પાસેથી જાણી લઈ તેને ફરી હુમલો કરતું અટકાવવું, એ, દરદીને અવશ્ય કરીને લાભકારી છે; અને એ બાબતમાં જે સખસો બેપરવા રહે છે તેઓજ નિરોગી રહેવાને કમનસીબ થાય છે.

એક ચોકસ કારણ એકજ રોગને જન્મ આપતું નથી; તેમજ એક ચોકસ રોગ એક અથવા વધારે ચોકસ કારણોથી પેદા થાય છે એમ પણ સમજવું નહીં. ઘણીવાર એકજ કારણ અનેક નાના પ્રકારના રોગોનું મૂળ થઇ પડે છે; અથવા એક રોગ અનેક કારણોથી પેદા થાય છે. રોગનાં કારણોના બે મુખ્ય વર્ગ પાડી શકાયઃ—(૧) શરીરની અંદર ઊત્પન્ન થતાં કારણો. દાખલા તરીકે કલેજાં અથવા ફેફસાંનો રોગ, કલેજાં અથવા ફેફસાંની નબળાઈથી ઉત્પન્ન થાય છે. (૨) બાહ્ય કારણો. જેવાં કે, હવામાં થતો ફેરફાર,—અતિશય ગરમી, શરદી, ઋતુનો ફેરફાર વિગેરે. આ બે મુખ્ય કારણો ઉપરાંત બીજા બે પેટાકારણો પણ હેયાતિ ધરાવે છે. (૧) મૂળ કારણ અથવા અસલ કારણ; ભૂખમરો લાગુ પડવાથી આદમીનું શરીર નબળું પડી જાય છે અને તેથી તેને કોઇ પણ રોગ તુરત લાગુ પડી શકે છે. આનું નામ મૂળ કારણ સમજવું. (૨) રોગને શરૂ કરનારૂં કારણ. ભૂખમરાથી નબળાં પડી ગયલાં શરીરપર કૉલેરાની અસર જલ્દી થાય છે. અહીંઆં કૉલેરાની ઝેરી હવા, રોગને જન્મ આપનારૂં અથવા શરૂ કરનારૂં, બીજું કારણ સમજવું.

મૂળ કારણોમાંનાં કેટલાંક નીચે પ્રમાણે છેઃ—(૧) શરીરનો બાંધો; (૨) મિજાજ; (૩) વિશેષ પ્રકૃતિ; (૪) વંશપરંપરા વારસામાં ઉતરતી અસરો; (૫) ઉમ્મર; (૬) સ્ત્રી પુરૂષની જાતિ) (૭) ટેવ; (૮) અસ્વચ્છ હવા, (૯) હદબ્હાર ખોરાક; (૧૦) અસ્વચ્છપાણી.

(૧) શરીરનો બાંધો:—ઉપર જણાવેલાં કારણોમાંથી દરેકને છૂટું લઈ, તે, આપણી તંદુરસ્તી પર કેવી રીતે અસર કરેછે તે, તથા તેને દૂર કરવાને શા ઉપાયો લેવા જોઈએ, તે, વાંચનારે લક્ષમાં રાખવું જોઈએ. જે આદમીના શરીરનો બાંધો મજબૂત હોયછે તેને, હવા પાણીના ફેરફારથી કાંઈજ અસર થતી નથી. પણ જે આદમીની કાઠી નબળી હોય છે તેને, હવામાં સેહેજ ફેરફાર થયો કે તુરત શરદી અથવા ઉધરસ થઈ આવેછે. કોઈ ભારે પદાર્થ ખાવામાં આવે તો ઝાડા કે ઉલટી થાયછે. એવા આદમીએ રોગને અટકાવવાને તથા જીંદગી લાંબી અને સુખી કરવાને, ખાવા પીવામાં, પ્હેરવા ઓઢવામાં, તથા હરવા ફરવામાં સંભાળ લેવી જોઇએ. પણ એવી સંભાળ રાખતી વખતે એક અગત્યની વાત વીસરી જવી જોઇતી નથી,—અને તે એકે સંભાળની પણ હદ હોય છે. કેટલાંક નબળાં આદમીઓ શરદીથી એટલાં બીહે છે કે રાત્રે સૂતી વખતે સઘળાં બારી બારણાં બંધ કરી દેછે. વળી કેટલાંક આદમીઓ અજીરણથી એટલાં બીહેછે કે દરેક ચીજ બીહી બીહીને ખાયછે. આવી રીતે મનમાં ખોટી ધાસ્તી રાખવાથી અથવા વગર કારણે નાજુક બની જવાથી, તંદુરસ્તીને નુકસાન થાયછે એમ દરેક આદમીએ ખાત્રીથી માનવું. બંધ બારણે સુવાથી લોહીમાં બગાડો થાયછે અને તે ક્ષીણ થાયછે. નબળી પ્રકૃતિવાળા આદમીને ખુલ્લા બારી બારણાંથી શરદી લાગવાની ધાસ્તી હોય તો ખરો રસ્તો એ છે કે જે દિશા તરફથી પવનના ઝપાટા વધારે આવતા હોય તે તરફનાં બારી બારણાં બંધ રાખવાં; અને મોજાં પ્હેરી સુવું. પણ સઘળાં બારી બારણાં બંધ કરવાં, એતો લોહીનો પ્રાણવાયુ રૂપી સોજો ખોરાક છીનવી લઇ, તેને ભૂખે મારવા જેવું છે. માટે હમેશાં ખુલ્લી હવામાં રહેવાથીજ ફાયદોછે. તેજ પ્રમાણે નબળા આદમીને ઘણું ખાવાથી અજીરણ થવાની ધાસ્તી રહેતી હોય તો, ખરો રસ્તો એ છે કે તેણે બદહજમીનું કારણ શોધી કાઢવું. ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી; પણ હોજરીને ભૂખી રાખવી, એતો શરીરના બીજા અવયવોને ભૂખે મારવા જેવું ગણાય; અને તે કેટલું ખરૂં છે તે, નીચે આપેલી કવિતા પરથી સ્પષ્ટ માલમ પડી આવેછે:—

(હોજરી શરીરના બીજા અવયવો પ્રત્યે બોલેછે.)

True is it, my incorporate friends, quoth he,
That I receive the general food at first
Which you do live upon: and fit it is;
Because I am the storehouse and the shop
Of the whole body. But if you do remember,
I send it through the rivers of your blood,
Even to the Court, the heart,-to the seat o' the brain;
And through the cranks and offices of man,
The strongest nerves, and small inferior veins,
From me receive that natural competency
Whereby they live: And though that all at once,
You, my good friends, though all at once can not
See what I do deliver out to each;
Yet I can make my audit up, that all
From me do back receive the flower of all,
And leave me but the bran.

(Shakespeare.)

હોજરી, શરીરનાં સઘળા અવયવોને ખોરાક પૂરો પાડનારી વખાર છે, માટે તેને ભૂખે મારવાથી, શરીરના બીજા સઘળા અવયવો ભૂખે મરે છે, એમ ઉપલી લીટીઓપરથી સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે; અને શરીરના અવયવો ભૂખે મરવાથી, જીવનક્ષય વધેછે અને આયુષ ટૂંકું થાય છે. માટે જેને બેસી રહેવાની ટેવ હોય, વ્યસનની આદત હોય. જેને અતિશય અભ્યાસ અથવા વિચાર કરવાની ટેવ હોય, તેવા નબળા આદમીએ પોતાની આદતો દૂર કરી, ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી, અને એમ કરવાથીજ તેને અજીરણ થતું બંધ પડશે.

(૨) મિજાજ અથવા પ્રકૃતિ:—આદમીઓ જૂદી જૂદી પ્રકૃતિનાં હોયછે. કોઈ પિત્તની પ્રકૃતિવાળો હોયછે; કોઈ, કફની; અને કોઇ, વાયુની. એ ત્રણ પ્રકૃતિમાંથી, જે પ્રકૃતિ વિશેષ હોય, તે જાતના રોગો એવા આદમીને

થાયછે. એ પ્રકૃતિનું જોર નરમ પાડવાથી, તેવા રોગો થતા અટકેછે. બચપણથી, મા બાપો, પોતાનાં છોકરાંઓની પ્રકૃતિ સમજીલઈ, તેને દૂર કરવાને પ્રયત્ન કરે, તો ભવિષ્યમાં તેઓ ઘણી આફતો અને વિટમણામાંથી, પોતાને તેમજ પોતાનાં છોકરાંઓને મુક્ત કરી શકે. દાખલા તરીકે, કફની પ્રકૃતિવાળાં (Phlegmatic) બચ્ચાંઓ સુસ્ત, ઉદાસી અને બેદરકાર રહેછે; હસવા—રમવાનું તેઓને ગમતું નથી: પણ એક ઠેકાણે બેસી રહેવાનું વધારે ગમેછે. એવાં બચ્ચાંઓને બ્હાર ખુલ્લી હવામાં ફેરવવાથી તેમની પ્રકૃતિ સુધરેછે અને કંઠમાળ જેવા ગંભીર રોગો થતા અટકેછે. વાયુની પ્રકૃતિવાળાં બચ્ચાં ઉતાવળાં, ચાલાક, અને ગરમ મિજાજનાં હોયછે; તેઓ નબળાં અને સ્હેજમાં ચીડાઈ જાય એવાં હોયછે. બચપણથીજ આવા બચ્ચાંઓપર કાબુ રાખી તેને યોગ્ય કેળવણી આપી હોય તો ભવિષ્યમાં તેમનાં માબાપોને પસ્તાવો કરવો પડતો નથી. હાલના જમાનામાં વાયુના રોગો વધતા જાયછે તેનું કારણ સમજવું મુશ્કેલ નથી.

પચાસ વર્ષપર વાયુના રોગો જેવા કે ઉન્માદ તથા દિવાનાપણું અસાધારણ રોગો ગણાતા હતા; પણ હાલતો તેઓ સાધારણ થઈ પડયાછે; અને તેનાં બીજાં રાજદ્વારી, સામાજીક, અને ધાર્મિક કારણોમાં, બચપણથી અપાતી અયોગ્ય અને ઢીલી કેળવણી પણ, એક અગત્યનું કારણછે. વાયુની પ્રકૃતિવાળાં બચ્ચાંઓપર ન્હાનપણથીજ કાબુ રાખી, તેને યોગ્ય અને સંગીન શિક્ષણ આપ્યું હોય, હું બ્હાર લાડ લડાવવાને બદલે, પ્રેમયુકત સોટી વડે શિક્ષા આપી હોય,—તો હિસ્ટીરીયા અને દિવાનાપણાના રોગો વધતા અટકયા વગર રહેશેજ નહીં. માટે માબાપોએ પોતાની પવિત્ર ફરજ સમજી, પોતાનાં બચ્ચાંઓનું હિત સમાલવું હોય તો, હમે ઉપર જે શિખામણ આપીછે તે પ્રમાણે શબ્દે શબ્દ વર્તવું, એજ હમારી સૂચનાછે, અને એમ કરવાથીજ વાયુના રોગો વધતા અટકશે એવી હમારી ખાત્રીછે.

(૩) વિશેષ પ્રકૃતિ:—કેટલાંક બૈરાંઓને દુધ પાચન થઇ શકતું નથી; પણ ખાટા અને તીખા પદાર્થો જલ્દી પચી જાયછે. આને વિશેષ પ્રકૃતિ કહેછે.—(Idiosyncrasy) દુધ જેવી પુષ્ટીકારક વસ્તુ પચે નહીં, અને ખાટી તીખી નુકસાનકારક વસ્તુ પચે, એ, એક તંદુરસ્તીને હાનિ કર્તા ચિન્હ સમજવી. દુધ ન પચે, એ, પિત્તની નબળાઇ સમજવી;

અને દુધ ન ખાવાથી નબળાઈ વધેછે. માટે ખાટી અને તીખી વસ્તુ તજી દઇ, દુધમાં પીપરનો ભૂકો નાંખી તેને ઉકાળી પીવું કે જેથી તે જલ્દી હજમ થઇ શરીરમાં કૌવત લાવે.

(૪) વંશપરંપરા વારસામાં ઉતરતી અસરો:—ક્ષયરોગ, નજળો, કંઠમાળ, અર્બુદ, ઉપદંશ ઈત્યાદિ રોગોમાંથી એકપણ મા બાપને હોયતો તે વારસા રૂપે બચ્ચાંઓને મળેછે. એનો અર્થ એ છે કે ક્ષયરોગવાળાં મા અથવા બાપનાં છોકરાંઓને ક્ષયરોગ થવાનો સંભવ વધારે રહેછે. એવાં મા બાપનાં છોકરાંઓને ભિનાસવાળી જગાથી દૂર રાખ્યાં હોય, તેને સ્વચ્છ હવા, ગરમ કપડાં, તથા હલકા અને પુષ્ટીકારક ખોરાક નો લાભ આપ્યો હોયતો તેઓપર એવા ગંભીર રોગનો હુમલો થવાનો ઝાઝો સંભવ રહે નહીં. તેમજ નજળાથી પીડાતાં માબાપના છોકરાંને ન્હાનપણથીજ નિયમિત ખોરાક આપ્યો હોય—ઉંચા સ્વાદિષ્ટ પકવાનો પર હાથ મારવાનું મોકુફ રાખ્યું હોય—જાલમ મદિરારૂપી દુશ્મનથી વેગળું રાખ્યું હોય,—તો ભવિષ્યમાં એવા દુષ્ટ રોગનો હુમલો તેનાપર થવાનો ઘણો થોડો ભય રહે છે.

(૫) ઉમ્મરઃ—તાણ, આંકડી, ઝાડા, ઉલટી, વગેરે રોગો બચ્ચાં ઓને વિશેષ થાય છે; અને તેનાં કારણો ઘણીવાર નજીવાં હોય છે. તોપણ તેને અટકાવવાની સંભાળ રાખી હોય તો ગંભીર પરિણામો થવાનો ઝાઝો સંભવ રહેતો નથી. દાખલા તરીકે બાળકને નવ મહિના સુધી ફક્ત માના ધાવણપર અથવા ગાયના દુધપર નિર્વાહ કરાવવો એવો વૈદક નિયમ છે. પણ એ નિયમનો ભંગ કરી તેને કાંજી, ચોખા, રોટી અથવા ભેંશનું દુધ આપ્યું હોય તો ઝાડા અને ઉલટી તુરત થાય છે; અને તેનું કારણ સમજવું કઠણ નથી. બાળકોની હોજરી નાની અને નબળી હોય છે માટે તેને માટે કુદરતે હલકું અને પાતળું પાણી જેવું માનું દુધ, ખોરાક માટે, નિર્માણ કીધું છે. એટલા માટે તાણ આંકડી ઇત્યાદિ રોગો થતા અટકાવવાનો ખરો માર્ગ તો એ છે કે, બચ્ચાંઓને બાર મહિના સુધી ધાવણ શીવાય બીજું કંઈ આપવું નહીં.

વળી બાળકોને શીતળા, ગોવરૂં, ઓરી અને સસણી જેવા રોગો થવાનોવધારે સંભવ રહે છે. આ રોગોનો અટકાવ સેહેલથી થઇ શકે એમ છે. શીતળા અટકાવવાને શીતળા કાઢવાની જરૂર છે. ગોવરૂં ઓરી, અને

સસણી, શીતળાની માફક, ચેપી અને ઊડતા રોગો છે. માટે એક બાળકને એવો રોગ થયો હોય તો બીજાં બાળકોને તેનાથી દૂર રાખવાં એજ ખરો ઉપાય છે; અને એવી સંભાળથીજ આવા રોગો વધતા અટકે છે.

દાંત આવતી વખતે તથા તે દરમ્યાન, બાળકોને તાવ, આંકડી તાણ વગેરે રોગો થવાનો સંભવ રહે છે. તેને અટકાવવાને બચ્ચાંને એકાંત અને નરમ હવાવાળા ઓરડામાં રાખવું; અને જરૂર પડે તે ડાકતરની સલાહ લઈ, તે પ્રમાણે ખાનપાનમાં ફેરફાર કરવો.

હવે જુવાનીના વખતપર જઈએ તો ત્યાંપણ ગંભીર રોગો થતા માલમ પડે છે. જુવાનીનું મુખ્ય અને માઠાં ભાગ્યે, સર્વથી જીવલેણ દરદ, ક્ષય રોગ ગણાય છે. સારી સંભાળ અને માવજતથી આવા ગંભીર રોગનો પણ અટકાવ થઇ શકે છે. ક્ષય રોગ જે આદમીને ઓધે ઉતરેલો હોય, અથવા બીજા કોઇપણ કારણથી પ્રાપ્ત થયો હોય તો તે સખસે ગીચ વસ્તીવાળા શેહેરનું રેહેઠાણ છોડી દઇ, ગામડામા જઈ રહેવું; કારણકે શેહેર કરતાં, ગામડાની હવામાં પ્રાણવાયુ વધારે હોય છે અને તેથી તે હવા ફેફસાંને વધારે પુષ્ટીકારક થઇ પડે છે. ભિનાસવાળી, નીચાણમાં આવેલી જગામાં તેણે કદી રહેવું નહીં. તેમજ શરીરને કસરત આપી, મનને નિર્ભય અને મજબૂત કરવું. ક્ષય રોગવાળા આદમીને, તરવાની કસરત દરરોજ એક કલાક કરવાની હમે ભલામણ કરીએ છિએ. તેમ કરવાથી શરીરની ઉષ્ણતા સમતોલ થવા ઉપરાંત, ફેફસામાં પણ તાગાત આવે છે. તરવાની કસરત સંબંધી જે ઉપાય અત્રે બતાવ્યો છે, તેનો હમને ઘણા દાખલાઓમાં સારો અનુભવ મળવાથીજ, અત્રે તેની ભલામણ કરવાની જરૂર પડી છે. ટૂંકમાં કહીએ તો ક્ષય રોગને માટે કોઇ પણ સારા અને કુદરતી રામબાણ ઉપાયો હોઇ શકે તો તે, તરવાની કસરત અથવા ગાયનની તાલીમ, છે. તરવાની કસરત થઇ રહ્યા બાદ, દરેક સખસે પોતાના અંગને ટુવાલ વડે ખૂબ ઘસીને લુછી નાંખી, ત્યાર બાદ મોજાં અને ગરમ કપડાં પેહેરવાં; અને પછી ગરમ દુધ અને ખાનું ખાવું.

(૬) સ્ત્રી પુરૂષનો જાતિ ભેદઃ—આ, પણ, કેટલાક રોગોનાં મૂળ કારણ તરીકે ગણાય છે. સ્ત્રીઓને કેટલાક ખાસ રોગો થાય છે કે જે મરદોને થતા નથી. તેમજ કેટલાક રોગો મરદોને ખાસ થાય છે. ભેજાંના તથા ફેફસાંના રોગો મરદોને વિશેષ થાય છે. મરદોને પોતાનો ઘર ખટલો ચલાવવા માટે, ઘણી ફીકર ચિંતા, કાળજી, તથા શ્રમ ખેડવાં પડે છે; તેથી સ્વાભાવિક રીતે ફેફસાં તથા ભેજાંને જોર પડે છે અને તેથી તેઓ નબળાં પડે છે. માટે મરદોએ વરસમાં એક બે મહિના હવાફેર અથવા જાત્રા જઈને, આરામ લેવો જોઈએ. સુવાવડના સંબંધમાં કેટલાક રોગો સ્ત્રીઓને થાય છે, અને તેને કેમ અટકાવવા, તે વિષે થોડું વ્યવહારીક જ્ઞાન સ્ત્રીઓને આપી શકાય તો તેથી ઘણો લાભ થઇ શકે.

(૭) ટેવ અથવા આદતઃ—કેટલીક ટેવો આરોગ્યને લાભકારી હોય છે. તેમજ કેટલીક હાનિકર્તા હોય છે. વખતસર ખાવું, વેહેલાં ઉઠવું, વેહેલા સૂવું, સાદો તથા નિર્મળ ખોરાક વાપરવો, સ્વચ્છ પાણી પીવું, ઇત્યાદિ ટેવો, તન, મન, તથા નીતિને ફાયદો કર્તા છે. ગરમ, મસાલાદાર, તીખા, ખાટા,—તેમજ પકવાન્ન અને એવાજ બીજા મિષ્ટ પદાર્થો, માણસના તન, મન, તથા નીતિપર માઠી અસર કરે છે. કારણકે એ સર્વે પદાર્થો શરીરની સ્વાભાવિક ઉષ્ણતા વધારી, જીવનક્ષય ઉત્પન્ન કરે છે, અને તેથી જીંદગી ટૂંકી થાય છે. ગરમ અને મસાલાદાર ખોરાક ખાવાથી પિત્ત ઉકળે છે અને કલેજાના રોગો જન્મ પામે છે. તેમજ મિષ્ટ પદાર્થોપર પ્રેમ રાખવાથી મધુપ્રમેહ જેવા ગંભીર રોગો થાય છે. વળી એ સઘળા પદાર્થો ગરમ હોવાથી મનોવૃત્તિ તથા લાગણીને ચંચળ અને તીવ્ર કરેછે અને તેથી મન અસ્થિર બની જઈ આડે માર્ગે દોરાય છે, અને આચારવિચારે ભ્રષ્ટતાને પામે છે.

આપણા શરીરમાં નીરંતર ક્ષય ચાલ્યાં કરે છે, તેને વધતો અટકાવવાને આપણે પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાઇએ છીએ. પણ ફક્ત એ ક્ષયને અટકાવવો બસ નથી. તે ઉપરાંત, ક્ષય પામેલા ભાગો, ફેફસાં, ચામડી, આંતરડાં, અને ગુરદા વાટે બહાર નીકળી જઇ, આખા શરીરનું પુનર્જીવન અર્થાત્ શુદ્ધિ કરે, એવા ઉપાયો યોજવાની જરૂર છે.

ટેવ રાખવી જોઈએ. દાખલા તરીકે, દરરોજ અંગોળ કરવાની ટેવ રાખવાથી, લોહીમાંના ઉષ્ણુ અને ઝેરી પદાર્થો પરસેવા વાટે, બહાર નીકળી જાય છે અને તેથી લોહીનું પુનર્જીવન થાય છે. સ્વચ્છ હવામાં રહેવાથી, ગામ બહાર ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવાથી, અને કસરત કરવાથી, યુરીયા અને કાર્બોનીક ઍસીડ જેવા ઝેરી પદાર્થો ફેફસાં તથા ગુરદા વાટે બહાર નીકળી જાય છે. તેવીજ રીતે હલકો અને સોજો ખોરાક ખાવાથી, તથા નિયમિત વખતે હાજતે જવાની ટેવ રાખવાથી, મળરૂપી કચરો આંતરડા વાટે બહાર નીકળે છે. ઊપર જણાવેલા નિયમોનો જેઓ ભંગ કરે છે, તેઓજ રોગના ભોગ થઈ પડે છે.

(૮) અસ્વચ્છ હવા—આપણી આસપાસની હવા આપણી તંદુરસ્તીપર મોટી અસર કરે છે. જે લોકોને ખુલ્લી અને સ્વચ્છ હવામાં રહેવાની ટેવ હોય છે તેમના શરીરનું લોહી હમેશાં શુદ્ધ રહે છે અને દરેક અવયવને તૃપ્ત અને નિરોગી રાખે છે. ઘણાં કારણોને લીધે ખુલ્લી સ્વચ્છ હવાનો લાભ સઘળાં આદમીઓને મળી શકતો નથી. ગરીબ લોકો, નાની અને ગંદકીવાળી ઓરડીઓમાં રહે છે. તેમાં પુરતાં બારી બારણાં પણ હોતાં નથી. તેથી કરીને એક માણસના દમમાંથી નીકળેલી ખરાબ હવા તેના ગોઠીઆને શ્વાસમાં લેવી પડે છે. આવી રીતે ગરીબ લોકોનાં બચ્ચાંઓની તંદુરસ્તી વધારે બગડે છે અને તેઓમાં મોતનું પ્રમાણ વધતું જાય છે.

વળી કોઈ કોઈ વાર મોરી, ગટર, અથવા સંડાસમાંથી નીકળતી ખરાબ હવા આપણા દમમાં જાય છે અને તે આપણી તંદુરસ્તીને નુકસાન કરે છે. એ ઉપરાંત, મુવેલાં જાનવરોમાંથી નીકળતી બદબો, કોહી ગયલાં શાકતરકારીમાંથી પેદા થતી દુર્ગંધ, અને જૂદા જૂદા સાંચાઓનાં કારખાનાંમાંથી નીકળતો ધુમાડો અને કચરો પણ આપણા દમમાં લેવાની હવા સાથે મળી જવાથી, આપણાં ફેફસાંને નુકસાન કરે છે. કેટલીક જગામાં, ધૂળ, ઉન, રૂની રજકણો, તથા કોયલા અને ધાતુનાં બારીક રજકણો હવામાં ઉડતાં રહે છે. આવી અસ્વચ્છ હવામાં રહેવાથી ફેફસાંના ગંભીર રોગો જન્મ પામે છે. ઈસ્પીટાલોમાં તેમજ તેની નજદીકમાં રહેનારા લોકોને ચેપી અને ઉડતા રોગોનાં

જંતુઓ શ્વાસમાં લેવા પડે છે અને તેથી ભયંકર રોગો થાય છે. અતિશય સૂકી અથવા અતિશય ભીનાસવાળી હવા શરીરને નુકસાન કર્તા છે. તેટલા માટે દરેક આદમીએ માફકસર ભીનાસવાળી હવામાં રહેવાની તજવીજ કરવી જોઈએ. તેમજ ઘણી ઠંડી હવામાંથી એકદમ ગરમ હવામાં-અથવા ગરમ હવામાંથી એકદમ ઠંડી હવામાં જવાથી માણસની તંદુરસ્તીને હાનિ પોહોંચે છે. દાખલા તરીકે, કોઈ જાહેર સભા અથવા મિલાવડામાં ઘણાં આદમીઓ એકઠાં થવાથી, તેમજ રોશની માટે રાખેલી દીવા બત્તિથી, ત્યાંની હવા અતિ ગરમ થઈ જાય છે. સભા બરખાસ્ત થયા પછી, સઘળાં આદમીઓ તે મકાનની બ્હાર નીકળેછે તે વખતે રાતના જેવો ઠંડો પવન ઝપાટા સાથે ફુંકાતો હોય, અથવા શિયાળા જેવી ઠંડી મોસમ હોય તો, સેંકડે ઓછાંમાં ઓછાં પચાસ આદમીઓ તેઓને મુકામે પોહોંચ્યા પેહેલાં, શરદીના ભોગ થઈ પડવા જોઈએ. અને તેનું કારણ સમજવું મુશ્કેલ નથી. સભાના દિવાનખાનાની હવા ગરમ હોવાથી, સઘળાનું લોહી જરા ગરમ થાય છે. તેમજ ચામડી પણ ગરમ થઈ પરસેવો નીકળે છે. એવી ગરમ થયલી તથા પરસેવાથી ભીંજાયલી ચામડીપર, એકદમ ઠંડો પવન લાગવાથી સઘળો પરસેવો સુકાઈ જઈ, ચામડી ઠંડી થઈ જાય છે. અને તેથી શરીરની અંદરના (ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા) ક્ષેત્રફળનું તથા શરીરની બ્હારના (શરદી ઉત્પન્ન કરનારા)-ક્ષેત્રફળનું (ચામડીનું)-સમતોલપણું તૂટી જાય છે. અર્થાત્ આદમીને સળેખમ અથવા શરદી લાગુ પડે છે. ઉનાળામાં આદમીઓને સળેખમ થઈ આવે છે તેનું કારણ પણ એવુંજ છે. કેટલાક લોકો ઉનાળામાં પરસેવો સુકવવાને પંખાથી પવન ખાય છે; કેટલાક અજ્ઞાન લોકો બારી ઉઘાડી રાખી પવનના ઝપાટા ખાય છે; કેટલાક ઠંડે પાણીએ ન્હાય છે. આવી રીતે ગરમ થયલી ચામડીને ઠંડી કરવાથી, ફેફસાંના ભયંકર રોગો પેદા થાય છે. તેટલા માટે જયારે આપણી ચામડી ભીની (પરસેવાવાળી) અને ગરમ હોય ત્યારે ઠંડી હવા અથવા ઠંડા પાણીથી પરસેવો સુકવવાને બદલે, ભીંજાયલાં કપડાં અંગપરથી કાઢી નાંખી, ચામડીને ટુવાલવડે લુછી નાંખી, ત્યારબાદ એકદમ કપડાં પ્હેરવાની સંભાળ રાખવી. એમ કરવાથીજ ભયંકર રોગો થતા અટકે છે

(૯) હદબહાર ખોરાક:—જેવી રીતે ઓછો અથવા નબળો ખોરાક ખાધાથી શરીર નબળું પડી રોગાધીન થાય છે, તેવીજરીતે અતિશય ભારે પદાર્થો ખાવાથી અથવા અકરાંતીયાની માફક પકવાન્ન જેવા મીઠા પદાર્થો ગડબી ગડબીને ખાવાથી પણ ગંભીર રોગો થાય છે. ખોરાક કેવી તરેહનો વાપરવો જોઇએ તેનું આગળ વિસ્તારથી વર્ણન આપીશું. એમ છતાં, અત્રે ટૂંકમાં કહીશું કે સાદો પુષ્ટીકારક ખોરાક દરરોજ ચોકસ વખતે અને નિયમિત પ્રમાણમાં ખાવાથીજ શરીર આરોગી રહે છે.

(૧૦) અસ્વચ્છ પાણી:—પીવાનું પાણી બને તેટલું સ્વચ્છ રાખવાની સંભાળ લેવી જોઇએ. પાણીમાં ખરાબ હવા, ખારો, ઝેરી ધાતુઓ, મુવેલાં જીવજંતુઓ, કોહેલાં ઝાડપાન, તથા ભયંકર રોગોનાં જીવતાં બીયાં, મિશ્ર થયલાં હોય છે. તમે પાણી થોડું પીઓ અથવા વધારે પીઓ તોપણ તે પાણી સ્વચ્છ હોવું જોઈએ. તળાવનાં પાણીને હમેશાં ગરમ કરી, ત્યારબાદ ઠંડુ પડેથી, ગાળીને વપરાસમાં લેવું. અથવા પાણી ગાળવાની ફિલ્ટરો વાપરવી. ટાંકાના પાણીને ગરમ કરી, ઠંડુ પડયા બાદ, ફક્ત ગાળવાથીજ તે સ્વચ્છ બને છે. કસરત કર્યા પછી ઠંડુ પાણી પીવાથી નુકસાન થાય છે. તેમજ ખાનું ખાતી વખતે વચ્ચે વચ્ચે પાણી પીવાથી, હોજરી માંહેલા પાચન કરનારા જઠરરસો પાતળા અને નબળા થઈ, પાચનક્રીયાને નબળી પાડે છે. તેથી ખાધેલો ખોરાક, નહીં ખાધેલા જેવો, થઈ પડે છે, અને શરીરને પુષ્ટી મળતી નથી. ખરો રસ્તો એ છે કે ખાઇ રહયા પછી, પા અથવા અડધો કલાક રહીનેજ પાણી પીવું અને તે પણ થોડું થોડું પીવું. અંગ્રેજી વૈદાનાં આ પ્રમાણને આર્ય વૈદકના પ્રમાણથી પુષ્ટિ મળે છે અને તેથી એની સત્યતા વધારે ખાત્રી લાયક થઈ પડે છે. 'भोजनान्ते विषं वारि' (ખાઈ રહયા કેડે તુરત પાણી પીવું, ઝેરસમાન નુકસાનકર્તા છે) નામનું સૂત્ર આર્યવૈદકમાં આપેલું છે અને તે દરક આદમીએ મનન કરવા યોગ્ય છે. હવે જો કે આ સૂત્ર વ્યવહાર તથા અનુભવપરથી જોતાં ખોટું લાગતું હોય, (કારણકે આપણે જોઇએ છીએ કે ઘણા લોકો ખાઈ રહ્યા કેડેજ તુરત પાણી પીએ છે) તોપણ તેથી નુકસાન થાય છે, એ વાત ખોટી નથી. માટે એવી નુકસાનકારક ટેવ તજવાની દરેક આદમીએ

કોશીસ કરવી જોઈએ. આપણા દેશી લોકો ખુલ્લી હવા કરતાં પાણીને વિશેષ જરૂરનું ગણે છે; અને જ્યારે કોઇ માણસ લાંબા વખતની માંદગી ભોગવે છે, ત્યારે કહે છે કે એને તો ફલાણા દેશનું પાણી લાગ્યું છે. એમ છતાં, સ્વચ્છ અને સોજું પાણી વાપરવાની તથા પીવાની તેઓ કાળજી રાખતા નથી, એ અફસોસની વાત છે. તેટલા માટે પાણીના ગુણ તથા તેના જૂદા જૂદા ઉપયોગનું ટૂંક બ્યાન અત્રે આપવું જરૂરનું છે. ઘણાખરા લોકો કુવાનું, તળાવનું, અથવા નદીનું પાણી, પીવાના અને વાપરવાના કામમાં લે છે. પીવાનું પાણી સ્વચ્છ છે કે નહીં તેની કસોટી એ છે કે તેને ગલાસમાં લઈને જોવું; અને તેમાં કોઈપણ જાતનો રંગ, સ્વાદ, અને નીચે કચરો હોય નહીં, ત્યારે સમજવું કે એ પાણી પીવા જોગ છે. ઝરાનું પાણી, ઉંડા કુવાનું પાણી, અને ઉંચી જમીનની સપાટીપરનું પાણી હમેશાં સ્વચ્છ અને તંદુરસ્ત હોય છે. માટે બનતા લગી એવુંજ પાણી વાપરવું જોઈએ. સંઘરી મુકેલું વરસાદનું પાણી અને ખેડેલી જમીનની સપાટીપરનું પાણી શક ભરેલું હોય છે. નદીનું પાણી અને છીછરા કુવાનું પાણી રોગીષ્ટ હોય છે. માટે એવું પાણી કદી વાપરવું નહીં. અસ્વચ્છ પાણીમાં પ્રાણીજ (animal) અને વનસ્પતીજ (Vegetable) પદાર્થો, તથા બીજી ગંદકી હોવાથી, તે પીવામાં લેવાથી, ટાઢીઆ તાવ,-બદહજમી,-મરડો-અને કોલેરા જેવા રોગો પેદા થાય છે. માટે એવું પાણી વાપરતાં ઘણી સંભાળ રાખવી જોઈએ. પાણી, એક કુદરતી ઔષધ તરીકે, ઘણું અસરકારક છે, અને રોગોમાં તેનો ઉપયોગ સાધારણ થઈ પડ્યો છે. તાવની બીમારીમાં બરફના રૂપમાં પાણી ઘણું કામનું થઇ પડે છે. બરફના કકડા મોંમા ચુસવાથી, તરસ છીપે છે અને તાવની ગરમી ઓછી થાય છે. હોજરીના ચાંદાં અને ઉલટી જેવા દરદોમાં બરફ ચુસવાથી ફાયદો થાય છે; અને હોજરીના ચાંદાંને લીધે રકતસ્રાવ થતો હોય તો, તે બરફ ખાવાથી બંધ પડે છે. પાણી મોટા જથામાં પીવાથી મૂત્રપિંડ અને મૂત્રાશય સાફ થાય છે અને પેશાબ પુષ્કળ થાય છે. પાણી, બાહ્ય ઉપાય તરીકે પણ ઘણું ઉપયોગી થઈ પડે છે. માથાંના દુખાવામાં તથા સુજેલી ભાગ પર બરફ લગાડવાથી ફાયદો થાય છે. સાદું પાણી, બરફનું પાણી, અને

કોકરવું પાણી, જખમ ધોવામાં અને તેનાપર પોતાં તરીકે કામ આવે છે. તાવની ગરમી ઉતારવાને ૪૫૦-૬૦૦ ડીગ્રીના થંડા પાણીથી અંગોળ (Bath) આપવામાં આવે છે. જ્ઞાનતંતુઓના તરેહ તરેહના દરદોમાં પાણી, એક પૌષ્ટીક દવા તરીકે, વપરાય છે. ન્હાવામાં ગરમ, ઉફાયું કે થંડુ પાણી—એમાંથી કયું ગુણકારી છે, તે વિષે પેહેલાં ભાગમાં જે કહી ગયા છૈએ તે પ્રમાણે ચાલવું, સહીસલામત છે. ન્હાવામાં દેશ અથવા માણસની પ્રકૃતીપર ચોકસ પ્રકારના પાણીની અંગોળનો આધાર રહે છે, એમ ઘણા ડાકતરો ધારે છે, પણ એ વિચાર પાયા વગરનો છે. આ પુસ્તકના પેહેલા ભાગમાં કહ્યા પ્રમાણે, અંગોળ કરવામાં ઉફાયું પાણીજ શ્રેષ્ટ છે, અને તે દરેક આદમીને લાગુ પડે છે. ગરમ પાણી, વરાળના બાફ તરીકે અને સેક કરવામાં ઘણું ઉપયોગી છે. લૂ લાગવી-ઝેરી તાવો-પ્રસૂતિજ્વર-તથા મસ્તકપર લોહીનું ચઢી જવું—વગેરે રોગોમાં થંડુ પાણી કામમાં આવે છે. પાણી, કુદરતી બક્ષીસ, છે. તેને માટે પૈસા ખરચવા પડતા નથી. માટે દરેક આદમીએ પોતાની તંદુરસ્તી ખાતર, સ્વચ્છ અને સોજું પાણી, છૂટે હાથે વાપરવું, એજ ડહાપણભરેલું છે. ખોરાક હજમ કરવાને તથા શરીરનાં પૌષ્ટીક રસાદિ દ્રવ્યોને સુકાઇ જતાં અટકાવવાને, પાણીની જરૂર છે ખોરાક વગર આદમી ચલાવી શકે, એમ ઘણી વાર બને છે. પણ પાણી વગર તેને બિલકુલ ચાલી શકતું નથી: પાણી, પાચનક્રીયાને પુષ્ટી આપે છે. તેમાં શીતલતા અને પ્રાણવાયુનો ભાગ હોવાથી, હોજરી અને તંતુઓને પુષ્ટી મળે છે. તેમજ તેમાં ક્ષારો હોવાથી, કોહાણ અને પિત્તની શુદ્ધિ કરે છે. શરીરનાં રસાદિ દ્રવ્યોને વધારે છે. પાણી વગર મળમૂત્ર કદી શુદ્ધ થતાં નથી. પાણી, મળને પોચો કરી, ઝાડો સાફ લાવે છે. બંધકોશવાળા આદમીને, થંડુ પાણી પાતઃકાળે પીવાથી, કુદરતી જુલ્લાબ સમાન ઉપયોગી થઈ પડે છે. પાણીમાં પ્રાણવાયુનો અંશ હોવાથી, જીવનશકિતમાં દરરોજ નવો અગ્નિ પેદા થઈ તે પ્રાણમય થાય છે. ગ્લાની, ઉન્માદ, દિવાનાપણું ઈત્યાદિ ગંભીર વાયુથી પીડાતા દરદીઓને, પાણી, એક અમૃત સમાન, થઇ પડે છે. ડાકટર થીડ નામનો એક સખસ ગ્લાની અને ગાંડપણથી લાંબો વખત થયાં પીડાતો હતો અને તેની જીંદગી દુઃખી થઇ ગઈ હતી. પણ

જ્યારથી તેણે પુષ્કળ સ્વચ્છ પાણી પીવા માંડયું, ત્યારથી તેને આરામ થવા લાગ્યો; અને ૮૦ વર્ષની મોટી વયે મરણ પામ્યો હતો. અમેરીકાના ડાકતરો, કોઈ પણ દરદી અતિશય અભ્યાસથી અથવા થાકથી નખાઇ ગયો હોય તો, તેઓ તેને સ્વચ્છ હવામાં ફરવાની અને સ્વચ્છ પાણી પીવાની ભલામણ કરે છે. પણ ઇંગ્લંડના ડાકટરો, એથી ઉલટું, તેને 'બ્રાંડી' પીવાની ભલામણ કરે છે!! ડાકટર હફલૅંડ કહે છે કે 'તમને તરસ લાગે તો તમે સ્વચ્છ પાણી પીઓ. અને તમારા હાજાં ગગડી ગયલા લાગે તો સ્વચ્છ હવામાં ફરો. પણ મદિરા કદી પીશો નહીં.' ટૂંકમાં કહીએ તો સ્વચ્છ પાણી જેવું, શરીર તેમજ મનને પુષ્ટિ આપનાર અમૃત, બીજું કાંઇ છેજ નહીં. સ્વચ્છ પાણી આયુષ વધારે છે. પણ મદિરા આયુષને દુ:ખી અને ટૂંકું કરે છે.

હાલના જમાનામાં રોગોનું માહાત્મ્ય વધી પડયું છે, તેનાં કારણો ઘણાં છે. કુદરતના નિયમોનો ભંગ કર્યાથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. આરોગ્યતાના નિયમો, જે કુદરતના નિયમોને આધારે રચાયલા છે, તે પાળવામાં ભૂલ અથવા બેફિકરાઇ કરવાથીજ, આપણે રોગોના ભોગ થઈ પડીએ છીએ. શીતળા, ઓરી, હિસ્ટીરીયા, દિવાનાપણું ઇત્યાદિ રોગો, પ્રાચીન કાળમાં, બલ્કે સો વર્ષપર આટલી મોટી સંખ્યામાં તથા જોસમાં કવચિતજ, દર્શન દેતા હતા. પણ હાલ તેઓ પૂર જોસમાં ફાટી નીકળતા માલમ પડે છે; અને શીતળા, દર દસ આદમીમાંથી એક આદમીનો જાન લે છે. હાલના જમાનામાં મોજશોખ, અનીતિ, તથા ભ્રષ્ટાચારનો પ્રચાર વધવાથી, રોગોની વૃદ્ધિ થાય તો તેમાં કાંઇ પણ આશ્ચર્ય જેવું નથી. જૂના જૂના રોગોથી નિપજતાં મોતની સંખ્યાનું પ્રમાણ જે હાલ વધતું જાય છે, તે ખરેખર દરેક વાંચનારને ચોંકાવનારૂં થઇ પડયા વગર રહેશે નહીં. માટે તેને અટકાવવાના જે ઉપાયો લેવાની જરૂર છે તે દરેક આદમીએ ગ્રહણ કરી, પોતાનાં આરોગ્ય તથા આયુષને સુખાકારી કરવાની પોતાની ફરજ બજાવવી જોઇએ.

જૂદા જૂદા રોગોથી થતું મોતની સંખ્યાનું પ્રમાણ.

રોગનું નામ.	દર ૧૦૦૦ આદમીએ મોતનું પ્રમાણ.		
જન્મ રોગ (બચપણમાં) ...	૨૪	...દાંત આવવા ...	૫૦
આંકડી વીગેરે... ...	૨૭૭	...શીતળા	૮૦
ઓરી	૧૦	... સુવાવડ......	૮
દમ, ક્ષય રોગ વીગેરે	૧૫૦	... ઝેરી તાવો ...	૧૫૦
એપોપ્લેક્ષી	૧૨	... જળોદર...	૪૧

(૭૮ આદમીઓજ ખરી વૃદ્ધાવસ્થાએ પોહોંચી મરણ પામે છે.)

આ કોઠાપરથી માલમ પડે છે કે દુનીયાની સઘળી વસ્તીમાં, બાળકોમાં મોતની સંખ્યાનું પ્રમાણ વધારે માલમ પડે છે. માટે દરેક આદમીએ બાળકોની જતનપૂર્વક માવજત કરવામાં મચ્યા રહેવું, કે જેથી એ સંખ્યામાં ઘટાડો થાય. વળી સ્ત્રીઓને પણ યોગ્ય કેળવણી આપી હોય તો તેથી પણ ઘણાં બાળકોના જાન બચી શકશે. માટે સ્ત્રીકેળવણીનો પ્રસાર કરવામાં દરેક આદમીએ તન, મન અને ધનથી મેહેનત કરવી જરૂરની છે. વળી આ કોઠાપરથી સારાંશ એટલોજ નીકળે છે કે આખી દુનીયાની વસ્તીનો ૯૨૨/૧૦૦૦ ભાગ કાંતો કવખતે અથવા, ટૂંક ઉમ્મરે, કે કાંતો રોગોથી મરણ પામે છે, અને તે દરેક વાંચનારને ચોંકાવનારો લાગ્યા વગર રહેશે નહીં. ત્યારે મોતનાં આવાં રાક્ષસી પ્રમાણને ઓછું કરવું, મનુષ્યના પોતાનાંજ હાથમાં છે; અને તે માટે શા શા ઉપાયો લેવા, તે, પાછળ જણાવી ગયા છીએ, તથા આગળ જણાવીશું. તે પ્રમાણે તેણે ચાલવું જરૂરનું છે.

જેવી રીતે માણસની ભૂલ અને બેદરકારીથી રોગો ઉત્પન્ન થાય છે,—જેવી રીતે હાલના વેપાર રોજગાર તથા મુસાફરીના અતિશય ફેલાવાને લીધે રોગોને ફેલાતાં વાર લાગતી નથી,—તેવી રીતે રોગોની સંખ્યામાં પણ વસ્તીના વધારા સાથે, વૃદ્ધિ થતી જાય છે, અને નવા નવા રોગો, કે જેથી પ્રાચીન કાળના લોકો તદન અજાણ્યા હતા, તે હાલ દેખાવ દેતા જાય છે. મનુષ્યની ભૂલ અથવા બેદરકારીથી જેટલા રોગો પેદા થાય છે તેટલાજ, બલકે, તેથી વધારે રોગો અજ્ઞાન ડાક્તરોને હાથે ઉત્પન્ન થાય છે. પારો લાંબો વખત, દવા તરીકે ખવાડવાથી, કેવા માઠા પરિણામો આવે છે તે આપણે જાણીએ છીએ

'પારો ખવાડવો અને ગળું કાપવું એ સરખાં છે.' (A mild course of mercury and cutting the throat are synonymous terms). એવીજ રીતે ડિજીટેલીસ, અફીણ, ક્રેરકચુરો, તથા બીજાં રસાયણો, અને માત્રાઓ, અજ્ઞાન ડાકટરોને હાથે વપરાવાથી, નવા નવા વ્યાધીઓ પેદા થાય છે. વળી આદમીઓ જાણે છે કે દારૂ પીવાથી નુકસાન છે; રાત્રે જાગરણ કરવાથી અજીરણ તથા નબળાઈ થાય છે; અને રાત્રે ખુલ્લી બારી રાખી સુવાથી શરદી લાગે છે;— તોપણ તેઓ એવી ટેવ ચાલુ રાખે છે, તેથી પણ રોગ વધે છે.

રોગોની ચિકિત્સા કરવામાં બીજી ઘણી તરેહની મૂર્ખાઇ ભરેલી અને નુકસાનકારક રીતો ડાકટરોએ ગ્રહણ કરવા માંડી છે. દાખલા તરીકે અતિસારની ચિકિત્સા કરવામાં, વિલાયતની રીત પ્રમાણે, હિંદુસ્તાનના ડાકતરો 'બ્રાંડી અને ઇંડાની મેળવણી' આપે છે. અતિસાર થવાથી હોજરી અને આંતરડાં નબળાં પડી જાય છે અને તેથી તેને દુધ અને કાંજી જેવા હલકા અને થંડા ખોરાકની જરૂર છે. પણ 'બ્રાંડી મિક્ષ્ચર' જેવી ગરમ વસ્તુ આપવાથી આંતરડાંને નુકસાન થાય છે. તેમાં બળતરા થાય છે અને વરમ પેદા થાય છે.

જીંદગીના દુશ્મનોના સૈન્યમાં, ગ્લાની—નીરાશા-ફિકર ચિંતા-અને નિંદા-પણ અગ્રેસર ગણાય છે. 'An ounce of care will kill a man.' ફિકરે આદમીને મારી નાંખે છે.—આ કહેવત ખરી છે. આવી મનોવૃતિ અને આવા મનોવિકારથી પાચનશકતી બગડે છે; અંતઃકરણનો જુસ્સો ઓછો થાય છે, ક્ષય વધે છે; અને જીર્ણોદ્ધાર બરોબર થતો નથી. લોભથી પિત્ત વધે છે અને ક્ષય થાય છે. ફીકર અને ધાસ્તીથી આદમીનું મન નબળું પડી જાય છે અને પોતે દુનીયાની નજરમાં હલકો પડી જાય છે. ધાસ્તી જીંદગીનો કટ્ટો વેરી છે; અને તે નીચે આપેલી આરબી વાર્તાપરથી ખુલ્લું માલમ પડી આવે છે:—

"એક વખતે મરકી કેરો શેહેરમાં જતી હતી. તેને એક મુસાફર મળ્યો. તે મુસાફરે તેને પુછ્યું 'કેરો શેહેરમાં તું શા માટે જાય છે?' મરકીએ જવાબ દીધો '૩૦૦૦ આદમીના ભક્ષ લેવા જાઉં છું.' થોડા વખત પછી મરકી પાછી ફરતી હતી તે વખતે તેને તે મુસાફર મળ્યો અને પુછ્યું 'અરે દુષ્ટ રાક્ષસી? તેં તો ૩૦,૦૦૦ના જાન લીધા છે.'

મરકી બોલી 'નહીં'. મેં તો ફકત ૩૦૦૦નાજ જાન લીધા છે; બાકીના ૨૭૦૦૦ આદમીઓ તો ધાસ્તીના માર્યા મરી ગયા છે.' આ વાર્તાપરથી, ધાસ્તી, રોગ પેદા કરવામાં, કેટલી બળવાન છે, તે સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે. આપણે સઘળા જોઈએ છીએ કે ઉનાળામાં કોલેરા ચાલે છે તે વખતે કેટલા લોકો સ્હેજ ઝાડા થવાથી બ્હીકના માર્યા મરી જાય છે.

ટૂંકમાં કહીએ તો, ધાસ્તી મનુષ્યના સુખને ઉંધું વાળનારો એક ખરાબો છે. ધાસ્તી એક નીચ ગુણ છે. માટે દરેક આદમીએ ધાસ્તીરૂપી હલકો ગુણ તજી દઇ, હિમ્મતરૂપી ઉમદા ગુણ ગ્રહણ કરવો જોઈએ. તેમ કરવાથીજ જનમંડળમાં તેની પ્રતિષ્ઠા વધશે; એટલુંજ નહીં, પણ તેની જીંદગીરૂપી નાવને ખરાબામાંથી બચાવી, દીર્ઘાયુષરૂપી કીનારાપર ઉતારવાને, તે શક્તીમાન થયા વગર રહેશે નહીં.

પ્રકરણ ૩.

આળસ અને સુસ્તી—કલ્પનાશકતિને અતિશય વાપરવાથી થતાં માઠાં પરિણામો—કલ્પિત રોગો—મૃત્યુની ધાસ્તી.

જેવી રીતે કામ ધંધાના હદ બ્હાર બોજાથી તથા ભેજાંને અતિશય મેહેનત આપવાથી, જીવનક્ષય વધે છે અને જીંદગીરૂપી દોરી જલ્દી તૂટી જાય છે, તેવીજ રીતે આળસમાં દિવસ ગાળવાથી, અને શરીર તથા મનને યોગ્ય કસરત આપવાને બદલે, સુસ્ત પડી રહેવાથી પણ એવાંજ માઠાં પરિણામો આવે છે. જેવી રીતે કુંચીને વાપર્યા વગર મુકી છાંડી હોય, તો તે કટાઈ જાય છે, તેમ આળસથી શરીરનાં મર્મસ્થાનો કટાઈ જાય છે અને પોતાના ધર્મ બજાવવાને અશકત થઇ પડે છે. શરીરનાં વિવિધ રસાદિ દ્રવ્યો બગડી જાય છે; અને તેથી જીર્ણોદ્ધાર અથવા દેહ શુદ્ધિ બરોબર થતાં નથી. પરિણામે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તેથી જીંદગી દુઃખ દરદોનો ભોગ થઇ જલ્દી ઘસાઇ જાય છે. 'Eating, Sleeping and enjoymeut are not the only objects of life; but action, business and enjoyment all combined. ખાવું-પીવું-અને પડયા રહેવું, એજ

માત્ર જીંદગીનું કર્તવ્ય નથી; પણ ઉદ્યોગ અને મેહેનત કરીને સર્વ સુખ સંપાદન કરવું, એજ મનુષ્યનું ખરૂં કર્તવ્ય છે. કામકાજમાં ગુંથાયલા રહેવાની ટેવ પાડવાથી, આળસ સેહેલથી ઉડી જાય છે. આળસ શરીરને કેટલું હાનિકર્તા છે, તે ઉપર જણાવી ગયા. પણ તે ઉપરાંત મનુષ્યની નીતિ તથા મનોવિકારને પણ તે નબળા પાડે છે. આપઘાત, મૂઢમતિ, ગ્લાનિ, ઈત્યાદિ માનસિક રોગોનાં ઘણાં કારણોમાં આળસ પણ એક અગત્યનું કારણ ગણાય છે. ગરીબ લોકો મેહેનત અને મજુરી કરી પૈસો પેદા કરવામાં આખો દિવસ રોકાય છે; તેથી તેમનાં બાળકોની કોઇ સંભાળ લેનાર ન હોવાથી, તેઓ આળસુ પડી રહે છે. આવાં બાળકો મ્હોટી વયે મૂઢમતિવાળાં થાય છે. પ્રાચીન કાળનો નામાંકિત ડાકટર ગેલન કહે છે કે 'ઉદ્યોગ દરેક આદમીનો કુદરતી વૈદ છે; પણ આળસ સર્વે રોગો તથા દુઃખોનું મૂળ છે.' આળસુ પડી રહેવાથી મનમાં તરેહ તરેહના તરંગો પેદા થાય છે; એ સઘળા તરંગોમાં કલ્પનાથી થતા તરંગો વિશેષ પ્રાધાન્ય દર્શાવે છે. કલ્પનાશકિત, આત્મા તેમજ મનનો એક મસાલાદાર ખોરાક છે; પણ તે હમેશાં વાપરવાથી, મદિરાની મિશાલે, ક્ષય ઉત્પન્ન કરનાર થઈ પડે છે, એમ સાબેત થયું છે. વૈદક પુસ્તકો અતિશય વાંચવાથી, ઘણા આદમીઓ ઘેલા થઈ ગયા છે. ઉન્માદથી પીડાતી સ્ત્રીઓને ઘણા રોગો થાય છે; પણ તેમાંના અડધા ખોટા અને કલ્પિત હોય છે. નવલકથા, કાવ્યો, અલૌકિક વાર્તાના લખનારાઓ તથા વાંચનારાઓનાં મગજ, મોડાં વેહેલાં ખસી જાય છે. હાલના જમાનામાં કલ્પિત રોગોની સંખ્યા વધતી જાય છે તેનું કારણ પણ સમજવું મુશ્કેલ નથી. ટૂંકમાં કહીએ તો આળસ અને કલ્પના શકિતનું હદ બ્હાર સેવન કરવું, જીંદગીને ટૂંકી કરવા જેવું છે.

મૃત્યુ અને મૃત્યુની ધાસ્તી, જીંદગીના ખરા દુશ્મનો છે. મૃત્યુની ફીકર અને ધાસ્તી રાખનારા આદમીઓ, જીંદગીનું સુખ સંપૂર્ણ રીતે ભોગવી શકતા નથી. એક વખતે એ તરંગ કોઇ પણ આદમીના ભેજામાં દાખલ થયો હોય તો તેના મનમાં હમેશાં ભય રહે છે અને માત્ર ભયનેજ લીધેજ, તે મોતને વશ થાય છે. જીંદગી આપણો પરમ મિત્ર છે, માટે તેનાપર પ્રેમ અને મમતા રાખવાં જોઇએ. પણ

મોત આપણો કટ્ટો વેરી છે, માટે તેનાપર માયા અને મમતા રાખવી નહીં, કારણકે એવી મમતા રાખવાથી સુખને બદલે દુઃખ પ્રાપ્ત થાય છે અને આપણે કવખતે મરી જઈએ છીએ. 'Love life, and fear not death,' is a command and a prophecy-the only true frame of mind to become happy and old; for whoever fears death, may bid farewell to happiness. ખલાસીઓ, લશ્કરી આદમીઓ, તથા ખાણ ખોદનારાઓ, મોતથી ડરતા નથી અને તેથી તેઓ હૃષ્ટપુષ્ટ અને ચિરંજીવી થાય છે. જે આદમી મોતથી ડરતો નથી તેનો આત્મા ધૈર્યવાન થાય છે, તેની જીવનશક્તિ ટકાઉ બને છે; અને તેનું હૃદય અને મન સ્થિર થાય છે. માટે મોતરૂપી જીંદગીના વેરીને દૂર કરવાને, પ્રમાણીક અને સદ્‌ગુણી જીંદગી ગાળવાની જરૂર છે. પણ જે લોકો એથી ઉલટા વર્તે છે, અર્થાત્ વિષયી, લંપટ અને દુરાચારી જીંદગી ગાળે છે, તેમની જીવન શક્તિ ક્ષય પામવાથી, હૃદય અને મન નબળું પડી જાય છે અને તેમને હમેશાં મોતની ધાસ્તી રહે છે.

પ્રકરણ ૪.

શારીરિક ઝેરો-ચેપી ઝેરો-વૃદ્ધાવસ્થા.

"There is scarcely a corner of the globe in which Venereal diseases are not to be found; and they knot and gender most of all in the very heart of our civilization. Like the poison in the cup, they embitter all youthful love, and breed suspicion, hatred, and despair among young minds. Like the dragon of the gardens of yore, they bar the gate of Salvation upon youth. Not only are the poor, wretched, friendless daughters of pleasure their victims, but the respected wife and hapless child are thus oft rotted from the surface of the earth. And who dares, in the present-

staet of morbid morality, to take up the cause of the neglected, nay, often despised and abhorred victims, and contend with adequate energy against the ravager that spreads corruption from the lowest to the highest ranks of society, so that there is scarcely a family, scarcely a constitution, which is not tainted by it. No one among the fair-weather moralists will approach the subject, or if they do, it is only to make corruption and degradation ten fold more overwhelming to the unfortunate sufferers. Nothing is done by society at large, nothing by any philanthropic individual, to try in the least, te prevent this hideous evil; and thus is an incalculable amount of misery permitted to continue among us." (Social science).

"The improper, Criminal & illegal use of physical poisons, is restrained by Criminal & Police laws; but infectious poisons carry on their ravages unceasingly and without any restraint."...... ......

જે પદાર્થો શરીરનું નુકસાન કરે છે અથવા તેનો નાશ કરે છે તે સઘળાંને ઝેર સમજવાં. ઝેર થોડા વજનમાં હોય, તોપણ તે શરીરને થોડું અથવા વધારે નુકસાન કરે છે. કેટલાંક ઝેરો પવનના ઝપાટાની માફક, અસર કરે છે; કેટલાંક છૂપી રીતે શરીરને ઘસી નાંખે છે; કેટલાંક એકદમ જીવ લે છે; કેટલાંક રીબાવી રીબાવી પ્રાણ લે છે; કેટલાંક ઝેરો, જેવાં કે રોગના જંતુઓ આપણી આસપાસ યમના દૂતની મિશાલે ફર્યાં કરે છે; અને બીજા શરીરની અંદર અદૃશ્યપણે નુકશાન કરે છે. એ સઘળી તરેહનાં ઝેરો, જીંદગીના ભયંકર દુશ્મનો છે; અને તેનાથી સાવચેત રહેવાને શા ઉપાયો લેવા જોઇએ, તેનું જ્ઞાન દરેક આદમીએ સંપાદન કરવું આવશ્યનું છે. પશુઓ અને

પંખીઓ પોતાની પ્રેરણાબુદ્ધિના બળ વડે, ઝેરી પદાર્થોથી દૂર રહે છે; મનુષ્યોને વિચારશક્તિ અને અનુભવના બળ વડે, એવા પદાર્થોથી દૂર રહેવાની જોગવાઇ મળી આવે છે. પણ સઘળાં આદમીઓ આ બુદ્ધિનો પૂરતો ઉપયોગ કરતા નથી. ઘણાં આદમીઓ પોતાના તર્ક વિતર્ક પ્રમાણેજ દોરવાય છે. જે લોકો દરેક ઉપયોગી જ્ઞાન મેળવવાને ભાગ્યશાળી થાય છે, તેઓને આવા ભયંકર દુશ્મનોની માહિતી હોય છેજ; પણ જે લોકોને આરોગ્યતાના નિયમોનું જ્ઞાન હોતું નથી, તેઓ આવા દુશ્મનોના પંજામાં તુરત ફસાઇ પડે છે. એટલા માટે અજ્ઞાન લોકોને એ બાબતનું જ્ઞાન આપવું જરૂરનું છે; કારણકે એવું જ્ઞાન મેળવવાથી, તેઓ જીંદગીના દુશ્મનોથી પોતાના દેહનું રક્ષણ કરવાને શકતીમાન થઈ, પોતાનું આયુષ લાંબું અને સુખી કરી શકશે એવી હમને આશા છે.

કેટલાક અભણ લોકો એમ સમજે છે કે ઝેર મ્હો વાટે દાખલ થાય તોજ તે નુકસાનકારક થઈ પડે છે. પણ એમ નથી. એ તેમની મોટી ભુલ છે. દરેક આદમીએ યાદ રાખવું જોઈએ કે ઝેરી પદાર્થો શરીરના દરેક પિંડયુક્ત અવયવ વાટે પ્રવેશ કરી શકે છે. ચામડી, હોજરી, નાક, મ્હોં, કાન અને ફેફસાંવાટે પણ, ખરાબ હવા રૂપે, આખા શરીરમાં દાખલ થઈ શકે છે. ફેર માત્ર એટલોજ છે કે કોઈ ઝેરની અસર ધીમી થાય છે અને કોઇની જલ્દી થાય છે; અથવા એક ઝેર શરીરના એક ભાગપર અસર કરે છે, તો બીજું, શરીરના બીજા ચોકસ ભાગનો ક્ષય કરે છે.

ઉપર જે ઝેરો કહી ગયા તેના મુખ્ય બે ભાગ પડી શકે છે. (૧) ખનીજ, વનસ્પતી વિગેરે. એ સઘળાને શારીરિક ઝેરો કહે છે. (૨) ચેપી ઝેરો. પેહેલા વર્ગમાં સોમળ, સીસું, ત્રાંબું, પારો ઇત્યાદિ આવે છે; પણ તેમનું બ્યાન અને તેથી થતી ભયંકર અસરો વિષે આ જગાએ બોલવું બીન જરૂરનું છે, માત્ર એટલુંજ કહીશું કે તેઓ જીંદગીના ભયંકર દુશ્મનો છે; માટે દરેક આદમીએ તેનાથી સાવચેત રહેવાને બનતી કોશેસ કરવી. તેવીજ રીતે વછનાગ, ધંતુરો, અફીણ, ખોરાસાની અજમો, ઈત્યાદિ વનસ્પતી ઝેરો વિષે પણ ઝાઝું બોલવું બીન જરૂરનું છે. એ સઘળી બાબતો વૈદકનાં પુસ્તકોમાંથી વાંચી શકાય છે અને તે સર્વે ડાકટરોનેજ જરૂરની છે.

પણ હવા બગડવાથી અથવા ચેપી જંતુઓ હવામાં ઉડતાં રહેવાથી, જે હાનિ થાય છે, તે વિષે અત્રે બોલવું વધારે જરૂરનું છે. કારણકે સોમળ અથવા અફીણ, ભૂલમાં ખાવાથી, ફકત તે ખાનાર આદમીજ મરણ પામે છે; પણ એથી ઉલટું, ચેપી ઝેરોથી તો જથાબંધ આદમીઓના ઘાણ નીકળે છે; એટલુંજ નહીં પણ ચેપી ઝેરો વંશપરંપરા ઊતરતાં હોવાથી, આખા કુટુંબમાં પસરી જાય છે. તેને લીધે, ચોકસ પ્રજા સમૂહ દુઃખી અને ટૂંકી જીંદગીનો ભોગ થઇ પડે છે. વળી શારીરિક ઝેરોનો ગેરઉપયોગ થતો અટકાવવાને પોલીસ તથા ફોજદારી કાયદા હૈયાત હોય છે; પણ ચેપી ઝેરોની બાબતમાં, અફસોસ!! કાંઇ પણ કાયદા નથી, તેમજ પોલીસનો જાપતો પણ નથી. તેથી એ ઝેરો પોતાની લૂટફાટ, ધમધોકાર ચલાવ્યાં જાય છે. ધણી પોતાની સ્ત્રીને—છોકરો પોતાના બાપને—પાન વેચનાર અથવા મીઠાઇવાળો પોતાનાં ઘરાકોને—આવી રીતે અરસપરસના વ્યવહારને લીધે, એવાં ચેપી ઝેરોથી ચેપ ફેલાતો જાય છે. ઉપદંશ, ટાંકી, શીતળા, ઓરી, ઊંટાટીયાની ઉધરસ, કૉલેરા, મરકી, અને ક્ષય રોગ—એ સઘળા, ચેપી ઝેરો તથા તેથી થતા ભયંકર પરિણામોના આબેહૂબ દાખલા છે. ત્યારે હવે ચેપી ઝેરોથી શરીરનું રક્ષણ કરવાને, તથા તેઓ મરકીરૂપે ફેલાયલાં હોય તે વખતે તેને અટકાવવાને, દરેક આદમીએ શા ઊપાયો લેવા જોઇએ, તે નીચે આપીએ છીએ:—

(૧) દરેક આદમીએ પોતાના શરીરને હમેશાં સ્વચ્છ રાખવાની સંભાળ લેવી જોઇએ. કારણકે ઘણાં ચેપી અને ઉડતાં ઝેરો આપણી ચામડી વાટે શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. માટે હમેશાં સાબૂથી ન્હાવાની, કોગળા કરી મ્હોં ધોઇ નાખવાની, વાળ ઓળવાની, અને કપડાં તથા બિછાનાં સ્વચ્છ રાખવાની, દરેક આદમીએ ટેવ પાડવી જોઇએ. (૨) શરીરને હમેશાં યોગ્ય કસરત આપીને, સ્વચ્છ હવામાં રહેવાની ટેવ પાડવી જરૂરની છે. કેમકે તેમ કરવાથી ચામડીની ઉષ્ણતાનું રક્ષણ થાય છે; ઉષ્ણતાને લીધે પરસેવો થાય છે; પરસેવા વાટે લોહીમાંના ઝેરી પદાર્થો સેહેલથી બ્હાર નીકળી શકે છે; અને એવી રીતે લોહી શુદ્ધ થવાથી આપણી કાયા મરકી ઈત્યાદિ ઝેરી રોગે

સામે ટકવાને સામર્થવાન થાય છે. (૩) દરેક આદમીએ આણંદી રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. મન શાંત અને સ્થીર રાખવું જોઇએ. આવો સ્વભાવ રાખવાથી પરસેવો તથા રસાદિ ઝેરી પદાર્થો શરીર-માંથી જલ્દી બ્હાર નીકળે છે અને ચેપને દાખલ થતો અટકાવે છે. (૪) પાણી પીવાનાં વાસણો, કપડાં, તથા ઘરમાંનાં સઘળાં રાચ રચીલાં વાટે, ચેપ, એક આદમીના શરીરમાંથી બીજા આદમીના શરીરમાં દાખલ થાય છે. માટે એક આદમીએ પીધેલા પ્યાલા વડે બીજા આદમીએ પાણી પીવું નહીં. તેમ એક આદમીએ પ્હેરેલાં કપડાં બીજા આદમીએ વાપરવાં નહીં. હિંદુ લોકોમાં 'અભડછેટ' 'વટાળ' વગેરે આચારો ધર્મની ફરજ તરીકે પાળવામાં આવે છે ખરા; તોપણ તેનો મૂળ હેતુ શો છે તથા તેમાં કેવો ઉંડો મર્મ સમાયલો છે, તેનું અજ્ઞાન લોકોને ભાન ન હોવાથી એ વિષે થોડું વિવેચન કરવાની અગત્ય હમે સમજીયે છીએ. 'અભડછેટ,' 'વટાળ,' વગેરે આચારો પાળવામાં આવે છે, તેને **શારીરિક ધર્મનું** નામ આપવું વાસ્તવિક છે. કારણકે તેમ કરવાથી કાંઈ પણ પુણ્ય હાંસલ થતું હોય, તો તે એ છે કે ચેપી રોગો શરીરમાં દાખલ થવા પામતા નથી, તેમજ મન તથા આત્મા શુદ્ધ રહી શકે છે. તેટલા માટે એ આચારોમાં ઉંડો મર્મ સમાયલો છે એમ દરેક આદમીએ ખાત્રીપૂર્વક માની લેવું. કારણકે એવા આચારો નિરંતર પાળવાથી શારીરિક અને માન સિક—એ બન્ને આરોગ્યરૂપી પુણ્ય, એકી વખતે પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. (૫) ચેપી રોગો મરકી તરીકે ફેલાયા હોય, તે વખતે કોઇ પણ આદમીએ રાત્રે બ્હાર ફરવા નીકળવું નહીં. કારણકે રાતની હવા થંડી હોવાથી મરકીને પુષ્ટી આપે છે. તેમ છતાં રાત્રે બ્હાર જવાની જરૂર હોય તો પાસે કપુર રાખીને બ્હાર જવું; તથા ઘેર આવ્યા બાદ મ્હોંને કોગળા કરી ધોઇ નાંખી, અંગોળ કરી કપડાં બદલી નાંખવાં. (૬) જે આદમી ચેપી રોગથી પીડાતો હોય તેને બીજા આદમીઓથી એલાહેદો રાખવો. ચેપી અને ઉડતા રોગોથી પીડાતાં દરદીઓને ખાસ ઇસ્પીટાલોમાં રાખવા કરતાં, ખુલ્લી હવામાં તંબુ બાંધી, તેમાં રાખવાથી ચેપ ફેલાતો વધારે અટકે છે. ચેપી રોગ ચાલતો હોય તે વખતે અજ્ઞાન લોકોને સુઘડતા તથા આરોગ્યતાનો ઉપદેશ કરવાને

ડાક્ટરોએ ઘેરેઘેર ફરવું જોઈએ. ઈસ્પીટાલેાના વડાના હુકમથી અથવા મ્યુનીસીપાલીટીનાં આરેાગ્યરક્ષક ખાતાંના ઉપરી તરફથી પગારદાર ડાક્ટરેા પેાતાની ફરજ બજાવે તેમાં કાંઇ નવાઇ નથી. પણ ખાનગી દવાખાનું ચલાવનારા ડાક્ટરેા પરમાર્થ બુદ્ધિથી પેાતાની ફરજ બજાવે, એમાં વધારે યશ મળે છે. મરકી જેવા રેાગેાથી લેાકેા પીડાતા હેાય તે વખતે ડાક્ટરેાએ પરમાર્થ તરીકે તેઓની સારવાર કરવા જવું જોઇએ. પણ એથી ઉલટું, હેબકના માર્યા, મરકીવાળી જગા છેાડી નાસી જવું, એ, અજ્ઞાન લેાકેાને ખેાટેા દાખલેા દર્શાવનારૂં તથા જન મંડળમાં વગેાણું કરાવનારૂં કૃત્ય ગણાય છે. જે જે ભાગેામાં ગીચ વસ્તી હેાય, ગરીબ લેાકેા વસેલા હેાય, અથવા ગલીચી રહેતી હેાય, તેવા ભાગેામાં સ્વચ્છતા અને સુઘડતા વધારે સારી રીતે જળવાઇ રહે, તેને માટે મ્યુનીસીપાલીટીના આરેાગ્યરક્ષક ખાતાનાં ઉપરીએ પેાતાના નેાકરેાપર ફક્ત લખેલા હુકમેા મેાકલીને નિરાંત થવું જોઇતું નથી; પણ પેાતે જાતે જઈને જોવું જોઈએ કે તેએા પેાતાના હુકમ પ્રમાણે સ્વચ્છતાના ઉપાયેા બરેાબર વાપરે છે કે નહીં. (૭) દરેક બાબતમાં ચેાખ્ખાઇ પવિત્રાઇ પાળવી જોઇએ. ઘરની અંદરના તેમજ બ્હારના ભાગેામાં ચુનેા ઢેાળાવવેા જોઇએ. જે ઘરમાં પુષ્કળ આદમીએા રહેતાં હેાય ત્યાં હવા બરેાબર આવ જા કરે એવા ઉપાયેા લેવા જોઇએ. (૮) ચેપી રેાગથી પીડાતા દરદીઓને આગગાડીમાં નિરેાગી આદમીએા સાથે બેસવા દેવાને બદલે, એક એલાહિદી ગાડીમાં બેસાડવા જોઈએ. તેઓને જાહેર જગામાં અથવા બાગ બજારમાં પણ દાખલ થવા દેવા ન જોઈએ. (૯) મેારીએા, ગટરેા તથા જાજરૂઓને સાફ રાખી તેમાં ચુનેા અને કાર્બોલીક પાઉડર નાંખવાં જોઇએ. (૧૦) મરકી અથવા ચેપી રેાગ ચાલતેા હેાય તે વખતે પાણી વાપરવામાં ઘણી સંભાળ રાખવી જરૂરની છે. પીવાના કામમાં વાપરવાનું એટલુંજ નહીં પણ ન્હાવાના કામમાં વપરાતું પાણી ક્યાંથી આવે છે તે તપાસવું જોઇએ. ટાંકા અથવા કુવા પાસે જાજરૂ હેાય તેા, તેવું પાણી વાપરતાં અચકાવવું જોઇએ. એવા શક ભરેલાં પાણીને ખૂબ ગરમ કરી ત્યાર બાદ થંડુ પડેથી બે વાર ગાળીને વપરાસમાં લેવું જોઇએ. (૧૧) ચેપી રેાગ અથવા મરકીને અટકાવવાના જે જે ઉપાયેા આપણી જાણમાં હેાય તે વાપરવા ચુકવું નહીં. દાખલા તરીકે

સેપડનો રોગ ફાટી નીકળ્યો હોય તો દરેક આદમીએ સેપડ કઢાવવા જોઇએ. મરકી ચાલતી હોય તો શરીરપર 'Olive oil' નામની દવા ખુબ ચોળી ઉકાયે પાણીએ ન્હાવું જોઇએ. તેમજ હલકો અને સ્વચ્છ ખોરાક ખાવા સાથે પાછળ દર્શાવેલા નિયમો પ્રમાણે ચાલવું જોઇએ. (૧૨) બંદરો અને રેલ્વે સ્ટેશનોપર જાપ્તો નાંખવાનો કાયદો પ્રશંસાપાત્ર છે; કારણકે તેમ કરવાથી ચેપ ફેલાતો અટકે છે.

ઉપર જણાવેલા આ સર્વે નિયમો વ્યવહારોપયોગી હોવાથી, અત્રે આપેલા છે. એ ઉપાયો સેહેલા અને સસતા છે; અને જે આદમી પોતાના દેહનું રક્ષણ કરીને, લાંબું અને સુખી આયુષ ભોગવવાની ઇચ્છા રાખતો હોય, તેણે એ નિયમો પ્રમાણે અવશ્ય ચાલવું જોઇએ.

જીંદગીના ભયંકર દુશ્મનોમાં વૃદ્ધાવસ્થા, એક મ્હોટામાં મ્હોટો રિપુ છે. શેક્ષપીયર, ઘડપણને એક છૂપો ચોર કહે છે તે ખરૂં છે; કારણકે ઘડપણમાં, જીવનવ્યાપારોની મંદ ગતિને લીધે, લોહીની ધમનીઓ તથા શિરાઓની સ્થાતિસ્થાપકતા કમી થઇ, તેઓ કઠણ થઇ જાય છે; લોહી બરોબર ફરી નહીં શકવાથી, શરીરના સઘળા અવયવોને પૂરતું મળી શકતું નથી, તેથી શરીરનાં મર્મસ્થાનો ભૂખે મરે છે; શરીરનાં રસાદિ દ્રવ્યો કમી થાય છે; ટૂંકમાં કહીએ તો, ઘડપણમાં શરીરના મુખ્ય અવયવો, થોડા અથવા વધારે મિટ્ટીરૂપ થઇ જાય છે.

ઉત્પત્તિ, સ્થીતિ, અને લય,—જગતનો ત્રિપુટી નીયમ છે, અને તે સર્વે પ્રાણીઓને લાગુ પડે છે. ઘડપણ યોગ્ય વખતે આવે તો તે આદરસત્કાર કરવા યોગ્ય છે; પણ હાલના જમાનાના લોકો વેહેલા ઘરડા થાય છે, એ આશ્ચર્યકારક તેમજ ખેદકારક બીના છે; માટે તેઓ ક્યા કારણોથી જલ્દી ઘરડા થાય છે, તે નીચે દર્શાવીને આ પ્રકરણ પૂરૂં કરીશું.

(૧) જુવાનીમાં અનીતિ અને દુરાચાર કરવાથી, જીવનશક્તિ જલ્દી ઘસાઇ જાય છે અને ઘડપણ વેહેલું આવે છે.

(૨) નાની વયમાં અતિશ્રમ કરવાથી તથા નાટકો અને નાચના મેલાવડામાં ભાગ લઇ ઉજાગરા કરવાથી, જીવનશક્તિ જલ્દી

ઘસાઈ જાય છે, અને લોહીની નળીઓ કઠણ અને સેહેજમાં ભાંગી જાય એવી બરછટ થાય છે; અર્થાત્ ઘડપણ વેહેલું આવે છે.

(૩) અતિશય મદિરાપાન કરવાથી ઘડપણ વેહેલું આવે છે. કારણકે મદિરા, શરીરનાં રસાદિ દ્રવ્યોને સુકવી નાંખે છે; જ્ઞાન તંતુઓને નબળા પાડે છે, અને ક્ષયની વૃદ્ધિ કરે છે. (ડાકટર પરસી).

(૪) ફિકર, ચિંતા ઘાસ્તી અને શોકથી ઘડપણ વેહેલું આવે છે.

(૫) અતિશય ઠંડે પાણીએ હમેશાં અંગોળ કરવાથી શરીરના અવયવો કઠણ થઈ જાય છે અને ઘડપણ વેહેલું આવે છે.

(૬) મોટા શેહેરોમાં નિરંતર રહેવાથી ઘડપણ વેહેલું આવે છે અને જીંદગી ટૂંકી થાય છે.

ઉપર જણાવેલાં છ કારણોથી ઘડપણ વેહેલું આવે છે; અથવા બીજા શબ્દોમાં કહીયે તો, ખરૂં ઘડપણ, જે ૭૦ વર્ષે આવવું જોઇએ, તે, ત્રીશ, પાંત્રીશ, અથવા ચાળીશ વર્ષની ઉમ્મરે પ્રાપ્ત થાય છે. મ્હોટાં શેહેરોની વસ્તીનું અવલોકન કરીશું, તો ઘણાં આદમીઓ એવા માલમ પડશે કે તેઓ ફક્ત વીશ અથવા પચ્ચીશ વર્ષની ઉમ્મરના હોય છે, તે છતાં તેઓની ચામડીપર કરચલી વળેલી હોય છે; કેટલાકને પળીયાં આવેલાં માલમ પડે છે; કેટલાકના સાંધા અક્કડ થઇ જવાથી તેઓથી બરોબર ચાલી શકાતું નથી તેમજ કેટલાક આદમીઓની આંખની દ્રષ્ટી તથા યાદશક્તિ ત્રીશ વર્ષની ઉમ્મરે ગુમ થયલી માલમ પડે છે. એથી ઉલટું, ગામડાઓમાં ઘડપણ યોગ્ય અવસરે અને મોડું પ્રાપ્ત થાય છે. તેમજ ઘરડા આદમીઓની સંખ્યા ત્યાં વિશેષ માલમ પડે છે. માટે જો કોઇ પણ આદમીએ વેહેલા ઘરડા થઈ જીંદગી ટૂંકી અને દુઃખી કરવી હોય, તોજ તેણે ઉપર જણાવેલા નુકસાનકારક આચારો ચાલુ રાખવા; પણ જો તેને લાંબી અને સુખી જીંદગી ભોગવવાની ઉત્કંઠા હોય, તો તેણે એ આચારોને દ્દઢપણે તજી દઈ, તેથી હમેશાં દૂર રહેવું, એજ હમારી સલાહ છે.

પ્રકરણ ૫.

મદિરાપાનના સવાલનું દાખલા દલીલો સહિત સ્પષ્ટીકરણ.

Wine is not made, but it grows.......... ... ...

Nought like the simple element dilutes ....

Call things by their right names......A glass of Brandy and water! That is the current, but not the appropriate name; Ask for a glass of liquid fire and distilled damnation (Robert Hall).

* * * * * * *

Draw physic from the fields in draughts of vital air. (Armstrong)..............................

O! thou invisible spirit of wine! If thou hast no name to be known by, let us call thee devil. (Shakespeare)..............................

If alcohol were unknown, half the sin and a large part of the poverty and unhappiness in the world would disappear. (Dr. Parkes)........

Wine is a mocker, strong drink is raging and whosoever is deceived thereby is not wise. (Proverbs)..............................

જ્યારે જલદ દારૂ પ્રથમ શોધી કાઢવામાં આવ્યો ત્યારે, 'જીંદગી જાળવવાનું જળ' એ નામથી તે ઓળખાતો અને રોગોપર માત્ર દવા તરીકે વપરાતો; પણ હાલ તો તે 'મરણ લાવવાનું જળ' થઈ પડયો છે!

....

चित्तेभ्रान्तिर्जायतेमद्यपानाद्भ्रान्तेचित्तेपापचर्यामुपैति ।
पापंकृत्वानरकंयान्तिमूढास्तस्मान्मद्यंनैवपेयंनपेयं ॥

....

(૧) મદિરાપાનથી તંદુરસ્ત આદમીના શરીર તથા મનપર થતી અસરો.

દારૂ શરીરના જૂદા જૂદા કોમળ ભાગો માંહેની ભિનાસ કમી કરી, પ્રવાહી તથા અપ્રવાહી દ્રવ્યોને સુકવી નાંખે છે, તેથી ક્ષયનાં બી રોપાય છે. દારૂ થોડો જલદ હોય તો રોગનાં બી ધીમે ધીમે રોપાય છે; વધારે જલદ હોય તો રોગ વેહેલો દાખલ થાય છે. હોજરીમાં પ્રથમ દાખલ થવાથી, તેનાં સઘળાં કોમળ પડોમાં તે પસરી

જાય છે; અને કીલની માફક મોટી બેસે છે. લોહીનો ઇદ્ભિજ્જતત્વને ઠીંગી નાંખે છે; અને તમે થોડો દારૂ પીઓ, તોપણ 'આલ્બ્યુમેન'પર તેની અસર થયા વગર રહેતીજ નથી. લોહીને પુષ્ટી આપનારૂં તત્વ જેને રક્તતંતુ જાળ કહે છે તેનો પણ દારૂથી ક્ષય થાય છે; અને આ પ્રમાણે લોહી ક્ષીણ થવાથી, શરીરનાં મર્મસ્થાનો પણ ક્ષય પામે છે.

ઉપર જણાવેલી હકીગતપરથી માલમ પડે છે, કે દારૂ પીવાથી પ્રથમ જુસ્સો આવે છે; પણ પાછળથી પ્રત્યાઘાતરૂપી નબળાઈ પ્રાપ્ત થાય છે. કેટલાક ડાક્ટરો એમ કહે છે, કે દારૂ પીવાથી લોહીની નળીઓમાં શકતી આવવાથી, શરીરમાં તાગાત આવે છે. પણ આ વિચાર તદન ભૂલભરેલો છે. અજમાવશપરથી સિદ્ધ થાય છે, કે થોડો દારૂ પીવાથી પણ શકિતને બદલે નબળાઇ આવે છે. દારૂથી તંતુઓપર પણ ખરાબ અસર થાય છે. મુખ્યત્વે કરીને જ્ઞાન તંતુઓ નબળા પડી જાય છે. દારૂના વ્યસનથી લોહી કાળું પડી જાય છે, અને રક્ત રજકણોનો ક્ષય થવાથી, લોહી શ્વાસોશ્વાસ, અને તંતુમાળાપર ખરાબ અસર થાય છે. ડાક્ટર પરસીના મત પ્રમાણે દારૂનું શોષણ મગજમાં વિશેષ થવાથી, તંતુના રોગો—જેવા કે સનેપાત, દિવાનાપણું મૂઢમતિ, ફેફરૂં, ઉન્માદ, લખવો ઇત્યાદિ, દારૂડીઆને વિશેષ થાય છે. સુશ્રુત, વાગ્ભટ, અને ચરક જેવા પ્રાચીન આર્ય વૈદો નો મત જોઈશું, તો તેપરથી પણ વાંચનારની ખાત્રી થશે કે મદિરા પાનથી શરીરનાં જૂદાં જૂદાં મર્મસ્થાનોપર ઘણીજ નુકસાનકારક અસર થાય છે. તેઓનો મત એવો છે કે મદિરાથી હૃદયમાં રહેલો ઓજ-ધાતુ વિકાર પામી પિત્તને ગરમ કરે છે. હૃદય,—રસાદિક છ ધાતુઓના માર્ગોનું, ઓજ ધાતુનું, સત્વનું, બુદ્ધિનું, તથા ઈંદ્રિયોનું સ્થાન હોવાથી,-દારૂ જ્યારે તેમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે એ સઘળા અવયવોપર અસર કરે છે. પિત્તને ગરમી કરી, યકૃતની વૃદ્ધિ આથવા સંકોચ કરે છે; જઠરરસને બગાડી, અજીરણ, છાતીમાં બળતરા, ઝાડાની કબજીયત, વગેરે ચિન્હો પેદા કરે છે. કફનો ક્ષોભ કરીને, ઉધરસ, ફેફસાંની નબળાઇ, કફજ્વર અને ક્ષય રોગ પેદા કરે છે; શ્લેષ્મરસને ગરમ કરી મર્મસ્થાનોમાં વરમ પેદા કરે છે; ઓજ ધાતુની વિકૃતિ થવાથી નપુંસકતા, વીર્યશ્રાવ તથા લખવો થાય છે;

બુદ્ધિનો ક્ષય થવાથી ગાંડાપણું ઉત્પન્ન થાય છે; અને જૂદી જૂદી ઇંદ્રિયોપર અસર થવાથી તેમના વ્યાપાર મંદ થઈ, તેઓ રોગાધીન થાય છે. મદિરાપાનથી જે જે રોગો થાય છે, તે સઘળામાં યકૃતનો વ્યાધિ, મૂત્રપિંડનો રોગ, પાઠું, રતવા, સંધિવા અને નજળો—આ સઘળા રોગો ભયંકર અને જીવલેણ ગણાય છે.

(૨) દારૂડીયાઓ રોગ તથા જખમના હુમલા ખમવાને, તથા તેમાંથી બચવાને અશક્ત થઈ પડે છે, એમ અનુભવપરથી સિદ્ધ થાય છે. કાંતો વિલાયતની ઇસ્પીટાલોના દરદીઓની થયલી સારવારના વૃતાંતો વાંચીશું, કે કાંતો હિંદુસ્તાનની ઇસ્પીટાલોના દરદીઓની સારવારના હેવાલો તપાસીશું, તો તેપરથી ઉપલો સિદ્ધાંત પૂરવાર થયલો માલમ પડશે. દાખલા તરીકે વિલાયતના કોલસાની ગુફો ઉચકનારા મજુરો દરરોજ ૧-૨ ગેલન દારૂ ચઢાવી જાય છે અને દેખાવમાં ભરાઉ અને રાતા રાયણ જેવા લાગે છે. તોપણ રોગ તેમનાપર હુમલો કરે છે, ત્યારે તેઓ તદન લથડી પડે છે અને તેમાંથી ક્વચીતજ બચવા પામે છે. તેમજ તેઓને કાંઇ પણ જખમ હોય તો તે જલ્દી રૂઝાતો નથી પણ રતવા અને પાકપર ચઢે છે. હિંદુસ્તાનની ઇસ્પીટાલોના હેવાલો પણ ઉપલાને મળતાજ છે. પણ મિતાહારી દરદીઓની બાબતમાં એથી ઉલટુંજ બને છે. રોગથી પીડાઇને અથવા ઘાયલ થઇને તેઓ ઇસ્પીટાલમાં દાખલ થાય છે, ત્યારે દવાની અસર તેઓપર લાગુ પડે છે, અને થોડા વખતમાં સારા થઇ પોતાને ધંધે લાગી જાય છે. મિતાહારી પુરૂષોની બાબતમાં રોગનો હુમલો, એક આશીર્વાદ અને શરીરના જીર્ણોદ્ધાર તરીકે ગણાય છે; પણ વ્યસનીઓની બાબતમાં, તે, એક શ્રાપ અને જીવનક્ષય કર્તા લેખે મનાય છે; અને તે ખરૂં છે, એમ દરેક વાંચનારના મગજપર ઠસાવવાની હમને ફરજ પડે છે.

(૩) દારૂના વ્યસનીઓ મરકી અથવા ઉડતા રોગોના જલ્દી ભોગ થઈ પડે છે. આ સિદ્ધાંતના ખરાપણા માટે આખી દુનિયાના ડાકટરો એક સરખોજ અભિપ્રાય આપે છે. મિતાહારી આદમીઓ કરતાં વ્યસની આદમીઓપર મરકીનો હુમલો જલ્દી લાગુ પડે છે. દાખલા તરીકે કોલેરાનો હુમલો તેઓપર કેવો વિકરાળરૂપે લાગુ પડે છે, તેનો પુરાવો એ રોગનો ઇતિહાસ તપાસતાં સેહેલથી જણાઇ આવે છે. ઇંગ્લંડની

કોલેરાની ઈસ્પીટાલના હેવાલો ઉપલા સિદ્ધાંતને ટેકો આપે છે. ડાક્ટર વિલ્યમ કાર્પેન્ટર, કે જે દારૂના વિષયનો ખાસ અનુભવ ધરાવે છે, તે કહે છે કે માન્ચેસ્ટરની કોલેરાની ઈસ્પીટાલમાં જે આયાઓ નોકરી કરતી હતી તેઓ આઠ કલાકનું કામ કરી, બાકીનો ફુરસદનો વખત મદિરા પીવામાં ગાળતી હતી, એમ સમજીને કે એમ કરવાથી કોલેરાનો ચેપ લાગતો અટકે. પણ આ વ્યસનને લીધે ઈ. સ. ૧૮૩૦ની મરકીમાં તેમાંની સેંકડે પચાશ, એ રોગના ભોગ થઈ પડી હતી; પણ જ્યારથી ઇસ્પીટાલના વડા ડાકતરે તેમની પાસે બાર કલાક નોકરી કરાવી, એ લત છોડાવી, ત્યારથી તેઓપર કોલેરાની અસર થતી અટકી હતી. મરકી વ્યસની આદમીઓપર જલદી અસર કરે છે, તેનું કારણ એ છે કે વ્યસનને લીધે તેઓની જીવનશક્તિ કમી થાય છે; મર્મસ્થાનો,-તેમાં મુખ્યત્વે કરીને અંતઃકરણ, કલેજું અને મૂત્રપિંડો નબળાં પડી જાય છે; જ્ઞાન તંતુઓ શિથીલ અને ઢીલા પડી જાય છે. એ સઘળાં કારણોને લીધે મરકી તેમનાપર હુમલો કરે છે, ત્યારે તેનો આઘાત અને ધક્કો તેઓ ખમી શકતા નથી, અને પ્રત્યાઘાત પણ નહિ થવાથી, મર્મસ્થાનોના વ્યાપર ચાલી શકતા નથી. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, લથડી ગયલી દિવાલની માફક, તેમની કાયા બગડી પડે છે અને મૃત્યુને વશ થાય છે.

(૪) દારૂના વ્યસનથી પાછળ જણાવ્યા પ્રમાણે ગંભીર રોગો ઉત્પન્ન થવાથી, આયુષ ટૂંકું થાય એમાં કાંઈજ નવાઈ જેવું નથી. જીંદગીનો વિમો ઉતારનારી કંપનીઓ વ્યસની આદમીઓની જીંદગીનો વિમો કદી પણ ઉતારતી નથી. એપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે દારૂડીયાઓની જીંદગી ટૂંકી હોવી જોઈએ, અને એવો વિમો ઉતારવાથી તેઓને ખોટ જશે એમ કુંપની સારી રીતે સમજે છે. ઇંગ્લંડની સઘળી વસ્તીમાં દર ૧૦૦૦ આદમીએ મોતનું પ્રમાણ ૧૨નું આવે છે; ત્યારે વિમા કંપનીઓમાં નોંધાયલાં આદમીઓમાં દર ૧૦૦૦ આદમીએ, એ પ્રમાણ ૧૧નું આવે છે. (જુઓ નીચે આપેલો કોઠો).

વીમા કુંપનીનું નામ	પોલીસીની સંખ્યા	મોત	દર હજાર આદમીએ મોતનું પ્રમાણ
અ	૯૪૪	૧૪	૧૫
બ	૧૯૦૧	૨૭	૧૪
ક	૮૩૮	૧૧	૧૩
ટ	૨૪૭૦	૬૫	૨૬
દારૂનિષેધકવીમા કું.	૧૫૯૯	૧૨	૭.૫

ઉપલા કોઠા ઉપરથી માલમ પડે છે કે દારૂ નિષેધક વિમા મંડળીમાં દર હજાર આદમીએ મોતનું પ્રમાણ ફકત ૭.૫ નું આવે છે; કારણકે તે કંપનીમાં મિતાહારી પુરૂષોને દાખલ કરે છે. કર્નલ સાઇક્ષ પોતાના લાંબા અનુભવપરથી કહે છે કે હિંદુસ્તાનમાં યુરોપીયન સોલ્જરોમાં રોગ અને મોતની સંખ્યા વધતી જાય છે, તેનું કારણ મદ્યપાન શિવાય બીજું કાંઈજ નથી. યુરોપીયન સોલ્જરો, પોતાની ખરાબ લત છોડી દઇ, દેશીઓની રીતભાત તથા રહેણીકરણી પ્રમાણે ચાલે, તો તેઓમાં થતા રોગો અને મોતોની સંખ્યા કમી થયા વગર રહેશેજ નહીં એમ ઘણા અનુભવી કર્નલો અને સરદારો માને છે. ડાકટર ડેનીયલ પોતાના ખાસ અનુભવપરથી કહે છે કે આફ્રિકામાં વસતા યુરોપીયનો, ત્યાંની હવા ગરમ તથા ઝેરી હોવા છતાં, નિરોગી રહે છે; તેનું કારણ એ છે કે તેઓ ત્યાંના દેશીઓની માફક, મિતાહારી અને સુધા રહે છે. નીચે આપેલા કોઠાપરથી, વ્યસની સોલ્જરોમાં, દર વર્ષે તથા દર સેંકડે, મોતનું પ્રમાણ કેટલું આવે છે તે સ્પષ્ટ જણાઇ આવે છેઃ—

દર વર્ષે તથા દર સેંકડે, ઈ. સ. ૧૮૩૦થી ઈ. સ. ૧૮૪૯ સુધીમાં થયલી મોતની સંખ્યાનું પ્રમાણ.

	બંગાલા	મુંબઇઇલાકો	મદ્રાસઈલાકો
દેશી સોલજરો	૧-૧૭૯	૧-૨૯૧	૨-૦૯૫
યુરોપીયન સોલજરો	૭-૩૮	૫-૦૭૧	૩-૮૪૬

ઉપલા કોઠાપરથી માલમ પડે છે કે વ્યસની યુરોપીયન સોલ્જરોમાં મોતનું પ્રમાણ વધારે આવે છે. તેમજ બંગાલા અને મુંબઇ ઈલાકાના દેશી સોલ્જરો કરતાં, મદ્રાસ ઈલાકાના દેશી સોલ્જરોમાં મોતનું પ્રમાણ બમણું જણાય છે. પણ તેનું કારણ એ છે, કે મદ્રાસ ઈલાકામાં દેશી લશ્કરમાં મુસલમાન અને હલકી વર્ણના હિંદુઓની સંખ્યા વધારે હોવાથી, તેમજ તેઓને માંસમદિરા જેવા ગરમ પદાર્થોનો કાંઇ પણ બાધ ન હોવાથી, તેઓમાં મોતનું પ્રમાણ બમણું આવેલું જણાય છે, અને તેમાં કાંઈજ આશ્ચર્ય નથી.

(૫) દારૂના વ્યસનથી શારીરિક શ્રમ અને મેહેનત કરવાની શકતી વધે છે? સ્નાયુ અને તંતુઓની મજબુતીપર શારીરિક મેહેનતનો આધાર રહેલો છે. એ અવયવો નિરોગી હોય તો શ્રમ અને મેહેનત સેહેલથી થઈ શકે છે. ત્યારે હવે સવાલ એ ઉત્પન્ન થાય છે કે દારૂથી સ્નાયુઓ અને તંતુઓમાં વધારે શક્તિ આવી શકે છે? નહીં, કદી નહીં—એજ એનો ટુંકો ઉત્તર છે. કારણકે જીવનશાસ્ત્રના નિયમો તરફ જોતાં તેમજ અનુભવી અને કસાયલા ડાક્ટરોના મતનું અવલોકન કરતાં, સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે દારૂના વ્યસનથી શરીરના જૂદા જૂદા અવયવોનો જીર્ણોદ્ધાર થવાને બદલે, તેઓ ખવાઈ જાય છે. સ્નાયુઓ અને તંતુઓની ગતિ નબળી પડે છે. દારૂ લોહી માંહેલા પ્રાણવાયુને ખાઇ જાય છે, અને કાર્બોનિક ઍસીડ જેવા ઝેરી પદાર્થોને શરીરની બહાર નીકળી જતાં અટકાવે છે. કલેજાં તથા મૂત્રપિંડના વ્યાપારને મંદ કરે છે, તેથી પિત્ત તથા યુરીયા જેવા ઝેરી પદાર્થો શરીરની બહાર નીકળી શકતા નથી. વ્યવહારીક અનુભવપરથી પણ ઉપલાં અનુમાનને ટેકો મળે છે. બેન્જામીન ફ્રેંકલીન, પોતાના જીવનચરિત્રમાં કહે છે "હું જ્યારે છાપખાનામાં કામ કરતો હતો, ત્યારે મારા ગોઠીયાઓની માફક દારૂ કદી પીતો નહોતો, અને તેથીજ તેઓના કરતાં બારગણું વધારે કામ કરવાને શકતીમાન થતો હતો. સ્વિટ્ઝરલાંડના પર્વતોપર હું મુસાફરી કરતો હતો, ત્યારે પણ ફક્ત પાણી પીતો હતો; તોપણ મારા જુવાન સોબતીઓ કે જેઓ "પોર્ટર" દારૂ પીતા હતા, તેના કરતાં વધારે મુસાફરી કરવાને શક્તીમાન થયો હતો." જૂદી જૂદી આગબોટોમાં કામ કરતા ખલાસીઓના હેવાલોપરથી પણ સિદ્ધ થાય છે કે દેશી ખલાસીઓ મિતાહારી હોવાથી, દારૂડીયા અંગ્રેજી ખલાસીઓ કરતાં સહનશીલ અને કામ કરવામાં વધારે ચાલાક હોય છે. આવી તરેહના ઘણાં ઉદાહરણો આપી શકાય. પણ તે સઘળાનો સાર માત્ર એજ છે કે, મિતાહારી પુરૂષો, દારૂડીયા આદમીઓ કરતાં, વધારે મેહેનત કરી શકે છે; એટલુંજ નહીં પણ હરિફાઇ કરવામાં આવે તો તેઓ તેમને મારી પાડે છે. (વિલાયતમાં થતી અજબુત ઘોડાની અથવા હોડીઓની શરતના હેવાલો જુઓ). વિલાયતનાં ફ્રંટ બનાવવાના કારખાનાના હેવાલો તરફ જોતાં પણ

ઉપલા સિદ્ધાંતને ટેકો મળે છે. ઈ. સ. ૧૮૪૧માં લંડનના એક કારખાનામાં એક કરોડ અને ત્રીશ લાખ ઈંટો તૈયાર થઈ હતી તેમાં દારૂ પીનારામાંનો એક સખસ ૭૬૦૨૬૯ ઈંટો કરી શકયો હતો, ત્યારે મિતાહારી સખસ ૭૯૫૪૦૦ ઈંટો કરી શકયો હતો. દારૂ પીનાર ઘણામાં ઘણી ૮૮૦૦૦૦ ઈંટો કરી શકતો; ત્યારે મિતાહારી આદમી ૮૯૦,૦૦૦ ઈંટો બનાવી શકતો. વ્યસની આદમી ઓછામાં ઓછી ૬૫૯૫૦૦ ઈંટો તૈયાર કરતો, ત્યારે મિતાહારી પુરૂષ ૭૪૬૦૦૦ ઈંટો બનાવતો હતો.

(૬) <u>દારૂથી અક્કલ અને વિચારશકતી ખીલે છે?</u> હાલના જમાનામાં ઘણા લોકો દારૂનું ગલાસ પીને વિચાર કરવા બેસે છે. અને એમ સમજે છે કે એમ કરવાથી વિચારશકતી ખીલશે, અને સારાં પુસ્તકો લખાશે પણ એ વિચાર ભૂલ ભરેલો છે, એમ દરેક વિદ્યાર્થીએ યાદ રાખવું જોઇએ. દારૂથી થોડા વખત સુધી માનસિક શકતી જાગ્રત રહે છે, એ વાત ખરી છે. પણ તે લાંબો વખત ટકી રહેવાને બદલે, ટૂંકા વખતમાં ક્ષીણ થઇ જાય છે. મોઝાર્ટ, બર્ન્સ, અને બાયરનના, તેમજ કૉલેરીજ તથા કીટસના દાખલા, એ વિચારના આબેહૂબ પુરાવા છે. તેઓ દારૂના પૂજારી હતી, અને તેને લીધેજ તેઓની અક્કલશકતી જલ્દી ક્ષીણ થઈ, તેઓ ટૂંક આયુષ ભોગવી મરણ પાંમ્યા હતા. પણ એથી ઉલટું ડિમોસ્થનીસ અને હૅલર-ડાકટર જૉન્સન, વૉલટેર, અને ફૉન્ટેનેલ, જેઓ ફકત કાફી પીતા હતા-ન્યુટન, હર્શલ, હમ્બોલ્ટ અને હૉબ્સ કે જેઓ ફકત ધૂમ્રપાન કરતા હતા-એ સઘળા મહાન પુરૂષોની અક્કલ અને વિચાર શકતી વૃદ્ધાવસ્થા સુધી ટકી રહી હતી; કારણકે તેઓ મિતાહારી અને સાદા હતા.

(૭) <u>દારૂથી થંડી અને તાઢ ખમવાની શકિત વધે છે?</u> નહીં. કદી નહીં. શારીરિક અવયવોને પુષ્ટી આપવાને, નાઇટ્રોજન, જે ખોરાકમાં સમાયલો હોય છે, તે પુરતો છે. તેમજ શરીરમાં ઉષ્ણતા પેદા કરવાને તથા તેને કાયમ રાખવાને સ્ટાર્ચ અને ચરબીવાળા પદાર્થો જેવા કે તેલ, ઘી, દુધ ઇત્યાદિ, કામ લાગે છે. પણ દારૂની કાંઈપણ જરૂર નથી, કારણકે શરીરને નુકસાન કર્યા વગર, ખરી ગરમી ઉત્પન્ન

કરી શકે એવાં તત્વો તેમાં સમાયલાં નથી. સ્ટાર્ચ અને તેલવાળા પદાર્થો શરીરમાં સ્વાભાવિક ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે, અને શરીરને નુકસાન કરતા નથી. લોહી માંહેના કેટલાંક તત્વોમાં કાર્બન અને હાઇડ્રોજન સાથે, શ્વાસવાટે દાખલ થયલો પ્રાણવાયુ મિશ્ર થવાથી, શારીરિક ગરમી ટકી રહે છે, અને સ્ટાર્ચ અને તેલવાળા પદાર્થો, કે જે આપણે ખાઈએ છીએ, તે તેને પુષ્ટી આપે છે. આ સિદ્ધાંતના ખરાપણા માટે ડાક્ટરોમાં કાંઈ પણ મત ફેર નથી. જો કે દારૂનું તત્વ આલ્કોહોલ, ગરમી અને અગ્ની પેદા કરવામાં સ્ટાર્ચ અને ચરબીથી શ્રેષ્ટ મનાય છે, તોપણ શરીરને નુકસાનકર્તા હોવાથી તેમજ શરીરને દીવા અથવા ધમણની માફક હદ બહાર ગરમીની જરૂર નહીં હોવાથી, તે વખોડવા લાયક ગણાય છે, અને તે ખરૂં છે. ઇસ્કવીમૅક્ષ, ગ્રીનલૅંડના વતનીઓ, કૅનેડાના રેહેવાસીઓ, તથા ઉત્તર ધ્રુવમાં આવેલા પ્રદેશોના લોકો અતિશય થંડી ખમી શકે છે. (જો કે તેઓ મદિરા પીતા નથી તોપણ). માટે થંડી અને ટાઢ દારૂથી કદી પણ દૂર થતાં નથી; પણ ગરમ ખોરાક અને ચરબીવાળા પદાર્થોથીજ દૂર થઇ શકે છે એમ સિદ્ધ થાય છે.

(૮) <u>તાપ ખમવાની શકિત પણ દારૂથી આવતી નથી.</u> કેટલાક લોકો એમ માને છે કે જ્યારે સખત તાપ પડે છે ત્યારે લોહી માંહેનું પાણી ચામડીના છિદ્રોવાટે પરસેવારૂપે જતું રહે છે માટે તે ગયલું પાણી લોહીને પાછું આપવાને દારૂ પીવો જરૂરનો છે!! આ વિચાર પણ ખોટો અને પાયા વગરનો છે; કારણકે દારૂથી તો શરીરનાં બગડેલાં અને ઝેરી દ્રવ્યો જેવાં કે પરસેવો, યુરીઆ, કાર્બોનીક ઍસીડ ઇત્યાદિ શરીરની બહાર નીકળી નહીં જવાથી, રોગોને જન્મ આપે છે. ગરમ દેશોના લોકો અતિશય શ્રમ અને મેહેનત કરવાને શકતીમાન થાય છે; કારણકે તેઓ મિતાહારી હોય છે. પણ જે લોકો દારૂ પીએ છે તેઓ અતીશય શ્રમ કરતાં લથડી પડે છે. મુંબાઇની ગીરણીઓનાં તથા કારખાનાઓના દેશી તથા યુરોપીયન કામદારો, જેઓ વ્યસની હોય છે, તેઓ કામ કરતાં લથડી પડે છે; મંદવાડના દિવસો ભોગવવા પડે છે; અને દર મહિને કામનો હિસાબ તપાસતાં, તેઓ તેમના મિતાહારી ગોઠીયા કરતાં, ઉતરતા માલમ પડે છે. ગરમી

અને તાપ ખમવાની શક્તિ દારૂથી પ્રાપ્ત થાય છે, એ વિચાર કેવો લૂખો અને હસવા લાયક છે, તે ઉપલા દાખલાપરથી સેહેજ સમજી શકાય છે. ગાર્ડનર નામનો કુદ્રતિ વિદ્યાનો ઉસ્તાદ, કે જે બ્રઝીલ દેશમાં રહેતો હતો, સર જેમ્સ રૉસ, બૉર્નીયોના સંસ્થાનનો સ્થાપનાર,–વૉરરટન નામનો નામાંકિત મુસાફર,–હાવર્ડ અને હાર્ડી નામના નામાંકિત પરમાર્થીઓ,–ડાકટર ડેનીયલ, કે જે પશ્ચિમ આફ્રિકામાં ઘણું વર્ષ સુધી વસ્યો હતો,–એ સઘળા પુરૂષોના અભિપ્રાયો, ઉપર જણાવેલા મતને ટેકો આપે છે. ડાકટર મોઝલી 'ગરમ દેશોમાં થતા રોગો' નામના પુસ્તકમાં કહે છે, કે મારા પોતાના અનુભવથી તેમજ બીજા લોકોના રિવાજોનું અવલોકન કરવાથી, મારી ખાત્રી થઈ છે, કે જે લોકો સ્વચ્છ પાણી શીવાય બીજું કાંઈજ પાન કરતા નથી, તેઓજ જૂદા જૂદા દેશોની હવા અને પાણી સામે ટક્કર લઇ શકે છે. મિસર દેશમાં નૅપોલીયન બૉનાપાર્ટ સામે ગયલાં હિંદી લશ્કરનો હેવાલ તપાસીશું–(સર જેમ્સ મૅકગ્રેગરનો ઇતિહાસ જુઓ)—સર ચાર્લ્સ નેપીયરે, કલકત્તામાં, ઈ. સ. ૧૮૪૯માં ૯૬મી લશ્કરી ટુકડી આગળ આપેલાં ભાષણનો સાર જોઇશું–તો તે સઘળાપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે, કે ગરમી, તાપ, અને ઝેરી હવાવાળા દેશો સામે ટક્કર લેવાને સ્વચ્છ પાણી જેવો બીજો કોઈપણ કુદરતી દારૂ છેજ નહીં.

(૯) મેલેરીયા, એકાંતરીયો તાવ, મરડો, તથા કૉલેરા જેવો ઝેરી રોગોને દારૂ અટકાવે છે? ઘણા ઉગતા ડાકતરો માને છે, અને હાલના જમાનામાં ઘણા જુવાનીયાઓમાં પણ એક સાધારણ વિચાર દાખલ થયો છે,–અને તે એ કે દારૂ પીવાથી ઝેરી રોગો નાસી જાય છે. પણ એ વિચાર ભૂલ ભરેલો અને હાનિકર્તા છે, એમ હમારે અત્રે કહ્યા વગર ચાલતું નથી. દારૂથી એવા રોગોનું તો ઉલટું ચઢી વાગે છે. પાછળ જણાવેલા ઈતિહાસના પુરાવા–ઈસ્પીટાલોના વૃતાંતો–તેમજ સફર અને મુસાફરી કરનારા આદમીઓનો અનુભવ–એ સઘળાપરથી એમ પૂરવાર થાય છે, કે મિતાહારી થવાથીજ એ રોગો અટકે છે, અને જો ચેપી રોગો કવચીત હુમલો કરે છે, તો તેમાંથી તેઓ થોડા વખતમાં સાજા થઈ જાય છે. પણ દારૂથી તેઓ જલ્દી મૃત્યુ પામે છે.

(૧૦) દરરોજ નિયમસર મદ્યપાન કરવાથી પણ નુકસાન થાય છે.

દરરોજ થોડો થોડો દારૂ પીવાથી પણ શરીરપર માઠી અસર થાય છે, એમ પાછળ કહી ગયા છીએ; તેથી તેનો અત્રે વિસ્તાર કરવાની કાંઈ જરૂર નથી. ઘણા અજ્ઞાન તથા ઉગતા જુવાનીઆઓ, એમ માને છે, કે દારૂનું સેવન કરવાથી જુસ્સો અને તાકાત વધે છે. પણ એ વિચાર માત્ર અજ્ઞાનપણા તથા બીનઅનુભવનું પરિણામ છે. ઉગતા જુવાનીઆઓની ફરજ એ છે કે, તેઓએ વૃદ્ધ, વિદ્વાન અને અનુભવી પુરૂષોનાં વચનોને માન આપીને ચાલવું જોઇએ. હાલની આપણા દેશ તથા કાળની અધમ સ્થીતિ તરફ જોતાં, આપણા ઉગતાજુવાનીઆઓની તરૂણાવસ્થા સાધારણ રીતે એક ખરાબા સમાન થઇ પડે છે, અને તે ખરાબામાંથી તેઓએ મુક્ત થવું હોય-પોતાની સ્થીતિ સુધારી, શ્રેષ્ટતા અને લોકપ્રતિષ્ઠા સંપાદન કરવાની તેઓની ઇચ્છા હોય-એથી પણ ઉત્તમ સુખ 'જે જાતે નર્યા'નું ગણાય છે તેનો સંપૂર્ણ લાભ લઇ, દીર્ઘાયુષી થવાની વાંછા રાખવી હોય-તો અવશ્ય કરીને તેઓએ અનુભવી તથા તેઓના વડા તરીકે મનાતા પુરૂષોની સલાહ પ્રમાણે ચાલવું, એ હમારી દરેક વાંચનારને નમ્ર વિનંતી છે. પ્રાચીનકાળનો વિદ્વાન ડાકટર હિપોક્રેટીસ કહે છે કે 'ગરમ પદાર્થોનું અતિશય અને' હદ બહાર સેવન કરવાથી શરીરની ગરમી હદ બહાર વધે છે, અને ક્ષય ઉત્પન્ન થાય છે. દારૂ એક અગ્ની સમાન છે, અને તેની અસર અગ્ની માફકજ થાય છે. શરીરના કોમળ અવયવો દારૂરૂપી અગ્નીથી મિટ્ટી રૂપ થાય છે. રોગોનાં બી રોપાય છે: અને જ્યારે રોગ એકદમ દેખાવ આપે છે, ત્યારે વ્યસની પુરૂષ પોતાની અજ્ઞાનતાને લીધે એમ ધારે છે, કે એ કાંઈ વ્યસનને લીધે નહીં, પણ બીજો કાંઇ કલ્પિત કારણોથી થયો હશે. પણ છેવટે તેની ખાત્રી થાય છે, અને મરજી ઉપરાંત તેને યમને શરણ થવું પડે છે. જે વસ્તુ સ્વાભાવિક છે તે હમેશાં આરોગ્ય વર્ધક થઈ પડે છે; દાખલા તરીકે વનસ્પતી અને વારિ, કુદરતી અને સ્વાભાવિક હોવાથી મનુષ્યને પુષ્ટીદાયક થઇ પડે છે. પણ મદિરા એક કૃત્રીમ ખોરાક છે; તેથી તે થોડા વજનમાં લેવાથી પણ તંદુરસ્તીને નુકશાન કરે છે. હમેશની ટેવથી હોજરી નબળી પડી જાય છે; અને તેને પરિણામે બીજા

અવયવો પણ નાકૌવત થાય છે. ફેફસાં, કલેજું, મૂત્રપિંડો, તથા આગડી—એ સઘળા અવયવોને, કામનો બેવડો બોજો ઉંચકવો પડે છે. (૧) સ્વાભાવિક જીર્ણોદ્ધાર કરવાનો (Removal of the products of normal waste); દારૂરૂપી ઝેરને શરીરની બહાર કાઢવાનો. (Removal of the superfluous non-assimilated alcohol). હવે એવાં બેવડાં કામના ભાર તળે કુમળા અવયવો કમ-કાઈનેમરણ તોલ થઇ જાય, એમાં શી નવાઈ ? માટેહર રોજ થોડો દારૂ પીવાથી પણ શરીર અને મનને કેટલું નુકસાન થાય છે, તે વાંચનાર લક્ષમાં રાખશે, એવી હમને આશા છે.

(૧૧) શારીરિક અને માનસિક સ્થીતિમાં. ખરા રોગ શીવાય, કોઇ એવો વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે, કે તેમાં અપવાદ તરીકે મદિરાનો ઉપયોગ કરવો વાજબી ગણાય ? કેટલાક સંજોગોમાં આદમીને અસાધારણ અને હદ બહાર શ્રમ અને જોર કરવું પડે છે, અને તે વખતે દારૂ જેટલો ઉપયોગી થઇ પડે છે, તેટલો ઉપયોગી બીજો કોઈપણ પદાર્થ થઇ શકતો નથી. અને તે ખરૂં છે. દાખલા તરીકે કોઇપણ વાહાણ બરફમાં ચોંટી બેસે છે, ત્યારે તેને બહાર ખેંચી કાઢવાને ખલાસીઓને અસાધારણ શ્રમ કરવો પડે છે, અને તે શ્રમ ચાલુ રાખવાને દારૂ એટલો ઉપયોગી થઇ પડે છે, કે તે પીધાથી તેઓ વાહાણને જલ્દી બહાર ખેંચી કાઢે છે. વળી કેટલાક આદમીઓને શરદી અથવા સળેખમ થાય છે, ત્યારે પણ દારૂથી તુરત આરામ થાય છે. પણ આ દાખલાપરથી એમ અનુમાન કરવું નહીં, કે હમેશાં મદિરાનું વ્યસન રાખવાથી પણ એવાજ ફાયદા થાય છે. વળી દારૂની અસર તંતુઓપર વિશેષ થાય છે; અને તેને લીધે ફેફરૂં, લખવો, ગાંડાપણું ઈત્યાદિ વાયુના રોગો જન્મ પામે છે. વળી કેટલીક વખતે માણસને અતિશ્રમ કરવો પડે છે; ખોરાક પુરતો મળી શકતો નથી; અને ખરાબ હવામાં સડયાં કરવું પડે છે; આવા સંજોગોને લીધે માણસનું શરીર ભાંગી જાય છે, અને થોડો થોડો દારૂ તેને પુષ્ટીકારક થઈ પડે છે, એ વાતની ના પાડી શકાતી નથી. પણ લાંબા વખત સુધી ચાલુ શ્રમ કરવામાં, દારૂ વગર ચાલી શકે છે. વળી કેટલાક લોકોની કાઠી એવી નબળી હોય છે, કે તેઓને થોડો ખોરાક પણ હજમ થઈ શકતો નથી. આવા દાખલા

સઘળી વર્ગના આદમીઓમાં માલમ પડી આવે છે. પૈસાદાર લોકો પડયા પડયા જીંદગી ગાળે છે, શરીર અને મનને ઝાઝી કસરત આપતા નથી, મોજ શોખમાં દીવસ ગાળી ઉજાગરા વેઠે છે; અને તેઓને અજીરણ અને નબળાઇ પ્રાપ્ત થાય એ સ્વાભાવિક છે. મધ્ય સ્થીતિના લોકોનાં શરીર, વેપાર રોજગાર તથા ધંધાની ધાંધલ અને હાય ફીકરથી ભાંગી જાય છે; અને તેજ કારણથી તેઓને પણ નબળાઇ અને અજીરણ થાય છે. એથી ઉલટું; ગરીબ લોકોને ગંદકીવાળાં ઝુપડાં અથવા કારખાનામાં રહેવું પડે છે; તેઓનાં શરીર મેલાં અને ગોબરાં રહે છે; અને આસપાસની મોરી અથવા ગટરની ઝેરી હવા તેમને ભક્ષ કરવી પડે છે; આ કારણોને લીધે તેઓની તબીયત પણ નબાઈ જાય છે, અને નબળાઇ તથા અજીરણ થાય છે. આવી રીતનું અજીરણ અને નબળાઇ ઉત્પન્ન થાય છે, તેને દૂર કરવાને અજ્ઞાન લોકો કાંતો અજ્ઞાન ડાકટરોની અથવા તો કોઇ લેભાગુ સોબતીની સલાહથી, થોડો થોડો દારૂ પીવા માંડે છે. તેને લીધે જો કે થોડો વખત સુધી તેમની પાચનશક્તિ સુધરીને તાગાત આવે છે ખરૂં; પણ પાછળથી તો માઠા પરિણામો જન્મ પામે છે. ડાકટર હફ્લૅંડ કહે છે કે "તમને ભુખ ન લાગતી હોય અને તમારૂં તાગાત જતું રહ્યું હોય, તો તમે દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવા હરવાનો મહાવરો રાખો. અને તરસ લાગી હોય તો સ્વચ્છ પાણી પીઓ," પણ દારૂરૂપી ઝેરી પ્યાલો તમારા મુખ આગળ કદી પણ ધરશો નહીં" આ વાકયો વાંચનારની સમક્ષ ફરીથી રજુ કરવાનું હમે દુરસ્ત ધારીયે છૈએ; કારણકે સઘળી વર્ગના અને સઘળી વર્ણના લોકો માટે, આજ ઉપાય રામબાણ છે, અને તેથીજ શરીર અને મનને પુષ્ટી મળે છે, અને આયુષ સુખી અને લાંબુ થાય છે, એમ દરેક આદમીએ યાદ રાખવું જોઇએ. વળી ગર્ભાવસ્થામાં હોજરી એટલી બધી નબળી પડી જાય છે, કે જે કાંઇ ખોરાક ગર્ભવંતી સ્ત્રી ખાય છે તે તુરત ઉલટી વાટે નીકળી જાય છે, અને શરીરનું કૌવત જતું રહે છે. હવે આવા સંજોગોમાં જ્યારે તરેહ તરેહની દવાઓ નિષ્ફળ જાય છે, ત્યારે દારૂ અને બરફ ચમતકાર કરી બતાવે છે. તે સ્ત્રી ખોરાક ખાઇ શકે છે; અને તેનું ગયલું જોર પાછું આવે છે. પણ ગર્ભવંતી સ્ત્રી પ્રથમથીજ પોતાની

તંદુરસ્તીની સંભાળ રાખે,-દરરોજ સ્વચ્છ હવામાં ફરવા હરવા જાય- અને ચિત્ત તથા મનોવિકાર શાંત રાખે-તો તેને દારૂ જેવી ગરમ અને ઝેરી દવાની જરૂર પડશે નહીં. એમ છતાં કોઇ સંજોગમાં દારૂનો ખપ પડે તો હોંશીયાર અને અનુભવી ડાકટરની સલાહ લીધા પછીજ તેને વાપરવો, પણ તેની ટેવ પાડવી નહીં. વળી કેટલાક લોકો ધાવણ વધારવાને દારૂનો ઉપયેાગ કરે છે. પણ તેથી ધાવણ સુધરવાને બદલે બગડે છે; અને બચ્ચાંની તબીયત લથડી પડે છે, અને તેને આંકડી આવે છે. વળી કેટલાક લોકો એમ માને છે, કે ગંડમાળની પ્રકૃતિવાળાં બચ્ચાંને, દારૂ આપવાથી ફાયદો થાય છે. દારૂથી જો કે તેમને થોડો વખત ગુણ થાય તેની હમે ના પાડતા નથી, પણ અંતે તેથી હાનિજ થાય, છે. જ્યારે સ્વચ્છ હવા, ફરવા હરવાની કસરત, ગરમ કપડાં, ઉકાળ્યા પાણીની અંગોળ, શરીરને ચોળવું ઇત્યાદિ કુદરતી અને સસ્તા ઉપાયોથી ગંડમાળ દૂર થાય છે, ત્યારે દારૂ જેવી કૃત્રીમ અને ઝેરી દવાનો ઉપયેાગ શા માટે કરવો જોઈયે? એવું કરવું, 'હોલામાંથી ચુલામાં પડવા' જેવુંજ ગણાય. અને તે મૂર્ખ આદમીનેજ શોભે છે. વળી જુવાનીમાં શરીરમાં ક્ષય વિશેષ થાય છે, અને તેનું પુનર્જીવન કરવાને ખેારાકની મદદ મળે છે. પણ ઘડપણમાં શરીરનું કૌવત કમી થવાથી, પાચનશકિત તથા અવયવો નબળા પડે છે. તેમના વ્યાપાર મંદ ચાલે છે; ક્ષય પણ ઓછો થાય છે, અને તેનું પુનર્જીવન કરવાને થોડા ખોરાકની જરૂર પડે છે. માટે ઘડપણમાં જરૂર જેટલો ખોરાક ખાવો બસ છે. પણ કેટલાક લોકો એમ ધારે છે કે હોજરી નબળી પડવાથીજ શરીર નબળું પડે છે, અને તેટલા માટે દારૂ જેવા ગરમ પદાર્થોનું સેવન કરવું જરૂરનું છે. હવે દારૂ જેવા ગરમ પદાર્થનું થોડું થોડું સેવન ઘડપણમાં કરવાથી, જુવાનીમાં જેટલું નુકસાન અને જેટલો ક્ષય પેદા થાય છે, તેટલુંજ નુકસાન અને ક્ષય જો કે થતાં નથી,—તોપણ તેથી એક બીજું નુકસાન એ થાય છે કે દારૂની મદદથી જરૂર કરતાં વધારે ખોરાક આપણે હોજરીને આપીયે છીએ, અને હોજરી ઘડપણમાં નબળી હોવાથી, તે પાચન કરી શકતી નથી; અને બીજા અવયવો પણ ઘડપણમાં નાકૌવતવાન હોવાથી, પોતાના ધર્મો સંપૂર્ણ રીતે બજાવી શકતા નથી; તેથી આખરે કલેજાં અથવા મૂત્ર પિંડના રોગો જન્મ પામે છે, અને જીંદગી ટૂંકી કરે છે. માટે ઘડપણમાં દારૂની કાંઇજ જરૂર જણાતી નથી.

(१२) દવામાં મદિરા કામ લાગી શકે છે ખરી ? અને એમ હોય તો, કયા રોગોમાં, અથવા કેવા પ્રકારના રોગોમાં, તેમજ રોગના કયા તબક્કામાં, તેની જરૂર પડે છે, અથવા તો તે ગુણકારી થઇ પડે છે ?

દારૂ વ્યસન તરીકે અથવા તો પુષ્ટી આપનાર ખોરાક તરીકે દરેક માણસને સાધારણ રીતે નિરૂપયોગી છે. દરરોજ થોડો થોડો માવરો રાખવાથી પણ તે ફાયદો કરવાને બદલે હાનિ કરે છે; તેમજ દરેક આદમીને, સાધારણ રીતે જોતાં, તે વેહેલો અથવા મોડો એક વિષ સમાન થઇ પડે છે. એ સર્વે સિદ્ધાંતો આપણે પાછળના ભાગમાં સિદ્ધ કરી ગયા છીએ. તોપણ દુરંદેશાથી અને સાવચેતીથી તેનો ઉપયોગ રોગમાં કીધો હોય, તો તે એક અમૂલ્ય ઔાષધ તરીકે નીવડે છે, એમ કહેવાને હમે અચકાઈશું નહીં. કેટલીક વખતે માણસોને શારીરિક અથવા માનસિક ધક્કાને લીધે, બેભાની, શરીરની શિથીલતા, નાડીનું બંધ થવું ઈત્યાદિ ચિન્હો થઇ આવે છે. તેવા સંજોગમાં દારૂ કેવી ચમત્કારી, અસર કરે છે, તે ડાકટરો સારી રીતે જાણે છે. કેટલીક વખતે બચ્ચાંના કપડાં એકદમ સળગી ઉઠવાથી દાઝી જાય છે; અને તેને એવો સજજડ ધક્કો લાગે છે, કે તેની નાડી મંદ થાય છે; અને ગાત્ર થંડુ પડી જાય છે. આવા સંજોગમાં પણ દારૂથીજ તેનો જીવ બચે છે. એજ પ્રમાણે તીક્ષ્ણ અને દીર્ઘ વરસવાળા ઘણા રોગોમાં લાંબો વખત ચાલુ રહેતા તાવોમાં થતા સનેપાતમાં, અને ઘણું લોહી અથવા પરૂ જવાથી અને ઝાડા અતિશય થવાથી જે નબળાઇ ઉત્પન્ન થાય છે તે વખતે, દારૂના ઉપયોગની અવશ્ય કરીને જરૂર છે. એમ છતાં દારૂનો ઉપયોગ, ધંતુરા અથવા અફીણની માફક, સાવચેતીથી અને ઘણીજ જરૂર પડે તે પ્રસંગે કરવો જોઈએ. હાલના ઘણા જુવાન ડાકટરો આ નિયમનું ઉલ્લંઘન કરતા દીસે છે, તેથી હમને ઘણોજ ખેદ અને તિરસ્કાર પેદા થાય છે. ઈંગ્લંડના ઘણા ડાકટરો દારૂનો ઉપયોગ દવા તરીકે છૂટથી કરે છે; પણ હિંદુસ્તાનના ડાકટરોએ એમ કરવાથી દૂર રહેવું જોઇએ; કારણકે આપણા દેશની હવા, કાળ, સ્થીતિ, તથા ધર્મ એ સઘળાં મદિરાને પ્રતિકૂળ છે. હિંદુસ્તાનના ડાકટરોએ દેશી વૈદોની રીતિને વખોડી કાઢવાને બદલે, તેનું અનુકરણ કરવું જોઈએ. ઘણા અજ્ઞાન ડાકટરો કહે છે, કે વૈદો પોતાના દરદીઓને ભૂખે મારી નાંખે છે, અને ઉંટ વૈદું કરવામાંજ કુશળ હોય છે; પણ

તેઓને રોગની ખરી ચિકિત્સાની માહિતી હોતી નથી. ડાક્તરોનો આ અભિપ્રાય અજ્ઞાનતા તથા બીન અનુંભવનું મૂળ છે, એમ કહેવાને અમે જરાપણ અચકાતા નથી; તેમજ એ અભિપ્રાય કેટલો ખોટો અને પાયા વગરનો છે તે, નીચે આપેલાં અંગ્રેજી લખાણપરથી સેહેજ માલમ પડશે:—

"Doctors should judge properly before they pass any opinion about the native physicians. It is true that they take great delight in calling them quacks. They say that these mountebanks want only starve their patients, and sometimes kill them. Now what truth underlies this statement, we should carefully examine and observe. From his own experience about their plan of treatment, as well as the principles embodied in the native medical works, the author can confidently say, that their plan of treatment by judicious starvation is prudent and safe, and rarely produces any evil effects on the system. Suppose, for example, a patient is suffering from Diarrhœa. Let us now see what a doctor would do. If the stools are frequent and exhausting, he would prescribe astringents or astringents combined with castor-oil. Good. But not satisfied with such a simple and reasonable course, when he rushes to brandy and egg-mixture, it is not to be wondered at that, that the native physicians would call him a quack. In cases of Diarrhœa, the intestines become feeble & feverish. They are in a state of undue functional activity. Under these circumstances, should we give them rest ? or should we

excite and overburden them by stimulants and cause their congestion ? Should we excite the stomach and cause congestion of the liver ? It may be a scientific course with the doctors. But not so with the native physicians, who are generally guided by the dictates of nature. Let us now observe what the latter would do in the same case. They would give the same medicines that the doctors prescribe. But they would follow nature, and insist on their patients to take nothing else but rice--bread or any other light and starchy food. They would neither give falty food as milk, nor stimulants as wine. Their principle of treatment is quite different from that followed by doctors. They prefer judicious starvation and rest for the stomach, the intestines, and the liver.

They think, and think correctly too, that judicious starvation sharpens the appetite by giving rest to the overworked digestive organs. Is this, then, a piece of quackery so much denounced by the learned medical profession ? No, undoubtedly not. We are vegetarians & teetotallers, so we require judicious starvation, whenever we suffer from Diarrhœa or Dyspepsia. We require this, because we are living in a climate, where the slightest wine or animal food would cause immense harm. Therefore, in disorders of diet, such as Dyspepsia, Diarrhœa, and the like, the only course of treatment to be adopted in India is judicious starvation,-in other words-restricted diet, devoid

of fat and stimulants,-which latter, as well as a surfeit of brandy and the like damnation, the author thinks, had better be reserved for England and Englishmen, whose stomachs have been, by nature, accustomed to brandy and animal food."

પ્રકરણ ૬.

મદ્યપાનથી થતી જૂદી જૂદી તરેહની માઠી અસરો-તન, મન, નીતિ, અને સ્થીતિપર થતી અસરો-સંતતીપર થતી અસરો-મદ્યપાનથી આપણી રાજદ્વારી સ્થીતિપર થતી માઠી અસર.

"There is good sense and sound philosophy in the words which the celebrated poet and dramatist Mr. Sterne causes his hero, Tristram Shandy, to utter: "I wish my father or my mother, or indeed both of them, as they were, in duty both equally bound to, had minded what they were about, when they begot me; had they duly considered, how much depended upon what they were then doing, that not only the production of a rational being was concerned in it; but that possibly the happy formation, and temperature of his body, perhaps his genius and the very cast of his mind, and perhaps the fortunes of his whole house, might take the humours and dispositions then uppermost. Had they only weighed and considered all this and proceeded accordingly-I am verily persuaded, I should have made a quite different figure in the world, from what the reader is likely to see me. Believe me, good folks, this is not so inconsiderable a thing as many of you think it."...........

"Every child that is born into the world has the birth-right inheritance of a sound organisation. It has, too, as one of the human family, an inherent right to sustenance and education. If despoiled of the former, by the ignorance and perversity of its parents, it will surely be revenged; and if robbed of the latter by the errors or imperfections of society, society will assuredly suffer. This is one of the unpardonable sins. There is no forgiveness-certainly not in this life. A vicious, malformed, or diseased or perverted child can not exist in the family without "rendering evil for evil,' any more than a vagrant or imbecile person can exist in society without, to some extent, contaminating the whole social atmosphere. This may seem a hard doctrine in its bearings on individuals; but it is true in nature, and beneficent in its application to the whole human race" (Dr. K. N. Pandya). * * * * *

"There is to-day no better established fact than that all progeny, vegetable, or animal, takes its physical, mental and moral qualities from those which predominate in the parents, during the period of conception and gestation. The form, face, temper, disposition, and constitution are stamped at these periods on the offspring by parents. It is well-known that even all the secretions partake of both the general and particular states of body and mind; and physicians often judge by them and so prescribe." (Dr. Porter's 'Men, Women, & Babies').

૧ મધુપાનથી સંતતીપર થતી જૂદી જૂદી તરેહની અસરો.

(અ) શારીરિક અસરો.

સ્ટર્ન નામના નાટકકારના એક નાટકમાં, ટ્રિસ્ટ્રામશૅન્ડી નામનો નાયક કહે છે કે:—"મારાં માબાપે મને ગર્ભદાન આપ્યું તે વખતે તેઓ શું કરતાં હતાં તે વાત તેઓએ લક્ષમાં રાખી હોત,—દરેક બાળકની આકૃતિ, અને સ્વભાવ, અક્કલ તથા મનશક્તિ, શરીરની ઉષ્ણુતા તથા રોગાધીનપણું, એ સઘળાં માબાપના ગુણોપરજ આધાર રાખે છે, એ વાત તેઓએ મને ગર્ભ ધારણ કરાવતી વખતે ધ્યાનમાં રાખી હોત,—તો હું ખાત્રી પૂર્વક કહું છું કે હમણા મેં જેટલું નામ કાઢયું છે તેનાં કરતાં વધારે સારૂં નામ હું દુનીયામાં કાઢત." આ વાકયોમાં કેટલી ફિલસુફી અને મર્મ સમાયલાં છે, તે વાંચનાર સહેલથી સમજી શકશે. ડાકટર પોરટર 'પુરૂષો, સ્ત્રીઓ, તથા બચ્ચાંઓના સ્વભાવો' વિષે લખતાં કહે છે કે દરેક બાળક, ગર્ભ ધારણ કરતી વખતે, પોતાનાં માબાપમાં જે ગુણો વિશેષ હોય છે તે ગ્રહણ કરે છે. તેનું શરીર, મન અને નીતિ,—તેની આકૃતી—ચ્હેરો—સ્વભાવ-પ્રકૃતિ અને ઉષ્ણુતા-એ સઘળાં માબાપનાં ગુણો પ્રમાણેજ તેનાપર છપાય છે.' આ વાકયમાં પણ ઘણો મર્મ સમાયલો છે. બાપ તેવા બેટા, વડ તેવા ટેટા, જેવું ઝાડ તેવું ફળ, ઈત્યાદિ કહેવતોમાં પણ ઘણો ભાવાર્થ રહેલો છે. ગુલાબના ઝાડમાંથી ગુલાબનું ફૂલજ ઉત્પન્ન થાય છે. પણ કરેણુનાં ઝાડમાંથી તો કરેણુંજ ઉત્પન્ન થાય છે. તેવીજ રીતે વ્યસની માબાપનાં છોકરાં વ્યસની અને દુરાચારી હોય છે; એટલુંજ નહીં પણ તેઓને અનેક તરેહના વ્યાધિઓ થાય છે, તેઓ ગર્ભસ્થાનમાંજ મરણ પામે છે; અથવા તો પૂરે મહીને જન્મ ધારણ કરે તોપણ તેમનું આયુષ કદી લાંબુ અને સુખી થતું નથી.

દારૂ પીનારાંઓનાં છોકરાં નબળાં અને ઠીંગણાં ઉત્પન્ન થાય છે. દારૂનું શોષણ મગજમાં વિશેષ થવાથી, એવા વ્યસનીઓનાં છોકરાંના મગજ નબળાં હોય છે; તેઓની અક્કલ બુઠ્ઠી રહે છે; અને તેઓને ફિતાનાં થતાં વાર લાગતી નથી. બચપણથીજ તેઓની મૂઢ મતિનાં ચિન્હો દર્શન દે છે. તેઓનો ચ્હેરો ગાંડા ઘેલા જેવો લાગે છે. મ્હોમાંથી લાળ નિકળ્યાં કરે છે; અને એવા મૂઢમતિવાળાં બાળકોને યોગ્ય શિક્ષણ આપવામાં આવે નહીં તો ગાંડપણ વધતું જાય

છે, અને ફેફરાંનો રોગ જન્મ પામે છે. આવાં બાળકોને ખાવાનું, પહેરવાનું કે ઓઢવાનું ભાન સ્હેજ પણ હોતું નથી. ટૂંકમાં કહીએ તો તેમની જીંદગી રદ જાય છે. ગંડમાળ, નજળો, ક્ષય રોગ અને સંધિવા દારૂડીયાઓને સાધારણ રીતે થાય છે, અને તેજ રોગો તેઓ પોતાનાં બચ્ચાંને વારસામાં આપે છે. આ ભયંકર વારસો જીંદગી પર્યંત રીબાવી રીબાવી તેમના આયુષને ટૂંકું અને દુઃખી કરે છે. પ્રાચીન કાળનો નામાંકિત ફિલસુફ અને ડાકટર–મી० પ્લુટાર્ક–કહે છે, કે એક દારૂડીયો બીજા દારૂડીયાને જન્મ આપે છે. ઍરિસ્ટૉટલ કહે છે, કે મધુપાન કરનારી સ્ત્રીઓનો ગર્ભ દારૂડીઓજ પેદા થાય છે. દિવાનાની હસ્પીટાલવાળો ડાકટર બ્રાઉન પોતાના લાંબા અનુભવપરથી કહે છે કે મદિરાના પૂજારીઓ પોતાના સાનતંતુઓને બગાડી તેમને નબળા કરે છે; એટલુંજ નહીં પણ પોતાના કુટુંબમાં પણ માનસિક રોગો દાખલ કરે છે. તેમની છોકરીઓ નાજુક, નબળા બાંધાની તથા ઉન્મત્ત હોય છે; તેમના છોકરાઓ ઢીલા બાંધાના, ઉન્મત્ત આડે માર્ગે જનારા, વિચિત્ર અને સ્હેજમાં ઉસ્કેરાઈ જાય એવા તામસી સ્વભાવના હોય છે; અને હર્ષ અથવા શોક-જનક અચાનક બનાવથી ઘેલા થઇ જાય છે; દિવાનાપણું, માનસિકનબળાઇ, વીર્યસ્રાવ નપુંસકતા, તથા મૂઢમતિ જેવા ગંભીર રોગો, દારૂડીઆઓ પોતાનાં બચ્ચાંઓને વારસામાં આપી જાય છે. જે આદમીઓ મધુપાન કરે છે, તેમનાં છોકરાંનો બાંધો નબળો અને ઢીલો હોય છે. તેમના હાથ પગ ઠંડાં રહે છે. તેમના શરીરની ઉષ્ણતા કમી હોવાથી, તેમની મતિ સ્વાભાવિક રીતે દારૂ પીવા તરફ દોડે છે; અને એવી મતિને તેમના બાપનો દાખલો પુષ્ટી આપે છે. મા અથવા બાપ પીધેલ હોય, અને તે વખતે ગર્ભ રહે તો તે બાળક દિવાનુંજ જન્મે છે. મધુપાન કરનારાઓનાં છોકરાઓને આંખના રોગો પણ વારસામાં મળે છે. તેમની આંખો ઝીણી તથા તેમની દ્રષ્ટી ટૂંકી હોય છે; તેને લીધે તેમને ન્હાનપણથીજ ચશ્માની જરૂર પડે છે. કેટલાકને જુવાનીમાંજ મોતીયા થાય છે તેનું કારણ પણ એજ છે. તેમજ કેટલાકને ફૂલું પડે છે, અને ખીલ લાગુ પડે છે. વ્યસનીઓનાં છોકરાંને હમેશાં હાડી તાવ રહે છે, તેથી તેમનું બદન, ઉમર વધવા સાથે, વૃદ્ધિ પામવાને બદલે, ક્ષીણ થતું જાય છે.

'વહુને શિખામણ' નામના ગ્રંથનો લખનાર ડાકતર શંવેસ કહે છે, કે ફ્રાન્સ અને ઇંગ્લંડની સ્ત્રીઓ જેઓ અતિશય દારૂ પીએ છે, તેઓ કાંતો વાંઝણી રહે છે—કે કાંતો મૂએલા ગર્ભને જન્મ આપે છે. અથવા જીવતું છોકરૂં જન્મે છે તો તે ઉપર જણાવેલા વિવિધ રોગોથી જીંદગી પર્યંત પીડાઇને ટૂંક વખતમાં મરણ પામે છે. અથવા લાંબું આયુષ ભોગવે તોપણ તેની જીંદગી કદી પણ સુખાકારી નીવડતી નથી. જે આદમી મિતાહારી રહે છે, તેનાં છોકરાં જન્મથીજ મજબૂત બાંધાનાં જણાઈ આવે છે. એવાં છોકરાં જન્મે છે કે તરત જોસથી રડવા માંડે છે, અને હાથ પગ હલાવે છે. તેનું કારણ એ છે કે તેઓ મજબૂત બાંધાનાં અને મજબૂત ફેફસાંવાળાં હોય છે. પણ એથી ઉલટું જે આદમી વ્યસની હોય છે, તેનાં છોકરાં જન્મ વખતેજ નબળાં અને સુસ્ત જેવાં લાગે છે. ધી રાઈટ ઑનરબલ મી. ગ્લૅડસ્ટનને તો આપણે સઘળા ઓળખીએ છીએ. એક સાધારણ વિદ્યાર્થીને પણ તેનું નામ ખબર હશે. આપણે તેને એક રાજનીતિજ્ઞ અને છટાદાર વકતા તરીકે ઓળખીએ છીએ. પણ તેણે કેટલાંક કાવ્યો પણ લખ્યાં છે. તેમાનાં એક કાવ્યમાં "કુદરત"નું વર્ણન આપતાં તે લખે છે, કે મદિરાપાન કરનારાંનાં છોકરાં જન્મથીજ નબળાં માલુમ પડી આવે છે. તેઓ નબળાં બાંધાના હોવાથી સુસ્ત પડી રહે છે; તેમજ તેમનાં ફેફસાં નબળાં હોવાથી તેમનાથી જોસભેર અને મ્હોટે ઘાંટે રડી શકાતું નથી.

(બ) <u>સંતતિની નીતિ, સ્થીતિ, તથા મનપર થતી અસરો</u>—મા અથવા બાપ દારૂડીયાં હોય-અફીણી હોય-ભાંગ, અથવા ગાંજાના સેવક હોય--તો તેમનાં છોકરાંની નીતિ, સ્થીતિ અને મનપર ઓછી અથવા વધારે અસર થયા વગર રહેતીજ નથી. છોકરાંઓમાં નકલ કરવાનો કુદરતી સ્વભાવ હોય છે એ વાત આપણે સઘળા જાણીએ છીએ. બાપ મદિરા પીતો હોય, તો તેનું જોઇને તેનાં છોકરાં તેની પાસે જઈ દારૂ માંગે છે. છોકરાંઓ હંમેશાં એમ સમજે છે, કે બાપ કરે છે તે સારૂંજ કરતા હશે, તેથી તેઓ તેની પાસે જઇ કહેશે કે "બાપા, તમે જે પીઓછો તે અમને પણ આપો." બાપ કહેશે કે 'નહીં, નહીં. એ તો દવા છે. અને તે તમને નુકસાન કરશે." "ચાલ્યાં જાઓ." પણ છોકરાંઓ આ જવાબથી સંતોષ નહીં માનતાં, બાપની ગેરહાજરીમાં, કુંચી

વડે કબાટ ઉઘાડી, બાટલીમાંથી થોડો દારૂ પીએ છે; અને એક વખત એ અમૃત-કહોકે, ઝેરી પ્યાલો-પીધો કે તેમને વારંવાર ચોરી કરીને પણ પીવાની ટેવ પડે છે. આવી રીતે બાપનો દાખલો લઈ છોકરાં પણ વ્યસની બને છે. ભાંગ અને ગાંજાની બાબતમાં પણ છોકરાંઓ બાપનું જોઈને બગડે છે અને એ વાત ઘણાઓને મશહુર હશે. અને હમે ખાત્રી પૂર્વક કહીએ છીએ કે એવાં છોકરાંઓ દુરાચારી, અને વિષયી થાય છે; એટલુંજ નહીં પણ આખરે કંગાળ હાલતમાં આવી દુઃખી જીંદગી ભોગવે છે. વ્યસનીઓની નીતિ, સ્વભાવ, ધર્મ તથા આચાર વિચાર જેવી રીતે ભ્રષ્ટ થઇ ગયલા હોય છે, તેવીજ રીતે તેઓનાં છોકરાંઓનું પણ થાય છે. વ્યસનથી આદમીઓનો સ્વભાવ બગડે છે. તેના મનો-વિકાર કાબુમાં રહી શકતા નથી. તે સ્વાર્થી, લંપટ, અને વિષયી થાય છે. આવા દાખલા લઇને તેનાં છોકરાં પણ તેવાંજ થાય તો તેમાં નવાઇ પણ શી? વ્યસની આદમીઓ મ્હોટા જીવના, ઉદાર વૃત્તિના હોવાથી, પૈસો જલ્દી ઉડાવી દે છે. તેઓને મોટાં કરજ થાય છે. તેઓ કંગાળ અને અધમ સ્થીતિમાં આવી પડે છે. આ સઘળાં કરજ અને કંગાળ અવસ્થાનો વારસો તેનાં છોકરાંને ભોગવવો પડે છે; અને એ વારસો-બૂરો, ભયંકર વારસો-તેમના શરીરપર એટલો તો ભારી થઇ પડે છે કે તેના બોજા નીચે તેઓ કચડાઇને મરણતોલ થઇ જાય છે.

આવાં વ્યસન રૂપી બદીને વધતી અટકાવવાને મજબૂત ઉપાયો યોજવાની જરૂર છે. દરેક માણસને માથે એક ગંભીર ફરજ બજાવવાની આવી પડી છે; અને તેને માટે દરેક કેળવાયલો પુરૂષ તૈયાર થશે એવી હમને આશા છે. આપણે ચોપાનીયાં, ન્યુસપેપરો, તથા ભાષણો વડે એ બદી સામે આપણો સખત પોકાર ઉઠાવવાનો છે. દારૂ નિષેધક મંડળીની સંખ્યાનો વધારો કરવાની દરેક આદમીએ મેહેનત કરવી જરૂરની છે. તેમજ આપણે આપણાં છોકરાંઓને એવો ઉત્તમ દાખલો દર્શાવવો જોઈએ, કે જેથી તેઓ દુનીઆમાં બળવાન, સદ્‌ગુણી અને કીર્તિવાન થાય.

(ક) આપણી રાજદ્વારી ગુલામી અને ગરીબાઇનાં ઘણાં કારણોમાં, મદિરાપાન પણ એક અગ્રેસર કારણ છે. મદિરાપાનથી દેશ અને પ્રજાના માઠા હાલ થાય છે. કેટલાક લોકો એમ ધારે છે કે આપણા દેશપર પરદેશીઓ રાજ્ય કરતા હોવાથી, આપણો પૈસો દેશમાં રહેવાને

બદલે, પરદેશમાં તણાઈ જાય છે, અને તેથી ગરીબાઈ વધતી જાય છે. કેટલાક લોકો એમ માને છે, કે કરના બોજા હદ બહાર વધી જવાથી, લોકો ગરીબી અને ભૂખમરાથી પીડાય છે. વળી બીજા લોકો એમ ધારે છે, કે આપણામાં કુસંપ વધવાથીજ, દેશની પડતી અને માઠી હાલત વૃદ્ધિ પામતાં જાય છે. હવે આ સઘળા વિચારો માટે બેમત હોઈ શકશે, એમ હમે માનીએ છીએ. તો પણ દારૂરૂપી રાક્ષસે, પશ્ચિમ પ્રદેશમાંથી છૂપે વેશે આવીને, આપણા દેશને પાયમાલ કરવા માંડયો છે, અને તેને પરિણામે આપણી રાજદ્વારી ગુલામી અને ગરીબાઈ, તેમજ દેશની પડતીમાં વધારો થતો જાય છે, તે વિચાર માટે કદી પણ બેમત હોઈ શકશેજ નહીં. દારૂના પૂજારીઓ પોતાનાં તન, મન, નીતિ અને સ્થીતિને હાની કરે છે; એટલુંજ નહીં પણ તેઓ પોતાનાં છોકરાંઓમાં બલકે આખા કુટુંબમાં એ ઝેરી ચેપ દાખલ કરે છે. વાંચક વર્ગ ! હેા ! આ દુનિયામાં આપણું કર્તવ્ય શું છે? ખાવું-પીવું-મોજમઝા કરવી-એજ માત્ર આપણું કર્તવ્ય છે? નહીં-કદી નહીં. આપણે ઘણી ઘણી ફરજો બજાવવાની છે. આપણે ઇશ્વર પ્રત્યેની ભક્તી-મુક્તી રૂપી ફરજ બજાવવાની છે. આપણા પિતરો તરફ કેટલીક ફરજો બજાવવાની છે. આપણે આપણા દેશ તથા જન મંડળ તરફ પણ કેટલીક અગત્યની ફરજ અદા કરવાની છે પણ સૌથી અગત્યની ફરજ આપણે આપણાં સંતાન પ્રત્યે બજાવવાની છે. તેમનું હિત અથવા અહિત કરવું, એ આપણાંજ હાથમાં છે. આપણે તેમને પાળી પોષી મ્હોટા કરીશું,-તેમને ઉત્તમ કેળવણી આપીશું-સારા દાખલા દર્શાવીશું-તો તેમની જીંદગી સફળ અને સુખકારી નીવડશે. પણ એથી ઉલટું, વ્યસનાદિ દુર્ગુણોનો અસહ્ય ટોપલો તેમના શિરપર આપણે મુકીશું,-આપણે નિરોગી રહેવાને બદલે, વ્યસની થઈ, આપણાં છોકરાંઓને ગંભીર રોગોનો વારસો આપીશું-તો હું ખાત્રીપૂર્વક કહુંછું કે આપણા પછીની પ્રજા આપણા કરતાં પણ વધારે નિર્બળ,-વધારે નિસ્તેજ-વધારે નિર્ધન-અને વધારે અધમ થશે; તેમજ આપણી હાલની અર્ધ ગુલામી સ્થીતિમાં વૃદ્ધિ થયા વગર રહેશે નહીં.

ભાગ ૨.

સમાપ્ત.

આયુષ વધારવાનો ખરો કીમિયો.

ભાગ ૩.

જીંદગીના મિત્રોનું સૈન્ય,

અથવા,

આયુષવૃદ્ધિના સાદા, સસ્તા, સેહલા, તથા વ્યવહારોપયોગી ઉપાયો.

જીંદગીના મિત્રો.

આ પુસ્તકના પેહેલા ભાગમાં, આયુષવૃદ્ધિ માટે જેજે વિચારો બતાવી ગયા, તેમાંના કેટલાક ખાત્રી વગરના અને લેભાગુ માલમ પડયા છે. તેમજ બીજા કેટલાક મતો અને પ્રમાણો એવાં છે, કે જે અનુભવથી સિદ્ધ થઈ શકતાં નથી. તેટલા માટે એ સઘળા વિચારો અને મતો નિરૂપયોગી ગણાય; કારણ કે આપણી ખાત્રી નહીં થવાથી, તે પ્રમાણે ચાલતાં આપણે અચકાયે છઇએ. પણ આ ભાગમાં, આયુષવૃદ્ધિના જેજે ઉપાયો અને સાધનો વર્ણવવામાં આવ્યાં છે, તે સઘળાં એટલાં અગત્યનાં અને અનુભવસિદ્ધ છે, કે વાંચક વર્ગની ખાત્રી થયેથી તેને ઉપયોગમાં લઈ, તે પ્રમાણે ચાલતાં, તેઓ કદીપણ અચકાશે નહીં, એવી હમારી પૂર્ણ ખાત્રી છે. એ પ્રમાણે ચાલવાથી આયુષ વધે છે; એટલુંજ નહીં, પણ જીંદગીનું ખરૂં સુખ સંપાદન થાય છે. આ ઉપાયોને જીંદગીના મિત્રો કહીશું.

પ્રકરણ ૧.

बालकानां कुमाराणांच तनमननीत्यादिनां शिक्षण पद्धतिः लिख्यते ॥

"The physical treatment of a child, during the first two years of its existence, is, Dr. Hufeland says, a very important factor in regard to its longevity. A child comes into the world, as a being only half finished." * * *

બચ્ચાંની માવજત કરવામાં જેવી સંભાળ રાખીએ, તેવો તેનો બાંધો થાય છે. બચ્ચાંને પહેલા બે વરસમાં આપેલી શારીરિક તાલીમ તેનું આયુષ વધારવામાં અને શરીરનો પાયો સંગીન કરવામાં, ઘણોજ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. બચ્ચું જન્મે છે ત્યારે તેના શરીરની બાંધણી ફકત અડધી તૈયાર થયલી હોય છે; અને જેમ જેમ મોહડું થાય છે તેમ તેમ તેના શરીરના જૂદા જૂદા અવયવોના આકાર અને બાંધણીમાં ફેરફાર અને વૃદ્ધિ થતાં જાય છે; અને છેવટે શરીર રૂપી ઘર સંપૂર્ણ બંધાઇ રહે છે. શરીરના સઘળા અવયવોની, જન્મ્યા પછીજ, વૃદ્ધિ થવા માંડે છે. ટૂંકમા કહીએ તો, બચપણમાંજ લાંબા અથવા ટૂંકા

આવરદાનો પાયો નંખાય છે; કારણ કે શરીરના મર્મસ્થાનોની સંગીનતા અથવા નબળાઈ પર, આયુષની દોરી વિશેષ લટકેલી રહે છે. કેટલાક સંજોગોને લીધે, શરીરના અવયવોની વૃદ્ધિમાં ખલલ પોહોંચે, અને તેને લીધે તેઓ અપૂર્ણ અથવા નબળા રહે; અથવા તો તેઓ એકદમ વૃદ્ધિ પામે, તો શરીરને ભાંગી જતાં વિલંબ લાગશે નહીં. તેટલા માટે શરીરના અવયવો ધીમે ધીમે સંપૂર્ણ રીતે વૃદ્ધિ પામે, એવા પ્રકારની કેળવણી માબાપે પોતાનાં બચ્ચાંને પેહેલા બે વર્ષમાં આપવી જોઇએ; અને એ કામ પાર પાડવાને નીચે આપેલા નિયમોને અનુસરીને ચાલવું જોઈએ—(૧) હોજરી, ફેફસાં, ચામડી, હૃદય, રકતાભિસરણનાં મર્મસ્થાનો, તથા તંતુમાળા,—એ સઘળા અવયવો પર આરોગ્તા તથા આયુષનો આધાર રહેલો છે; અને તે અવયવોને બચપણમાં યોગ્ય રીતે કસરત આપી હોય તો, તેઓ સંગીન અને ટકાઉ થાય છે. દાખલા તરીકે ફેફસાંનો પાયો મજબૂત કરવો હોય તો, બચ્ચાંને અતિશય ગરમ કપડામાં વિંટાળી, મ્હોએ માથે ધાબળી ઓરાડી ગુંગળાવી નાંખવું નહીં; પણ મ્હોં ઉઘાડું રાખી ખુલ્લી હવામાં સુવાડવું; તેને બોલતાં તથા ગાતાં શીખવવું; તેમજ ચાલવાની ટેવ પાડવી. આપણામાં ઘણા અજ્ઞાન લોકો બચ્ચાંનું આખું શરીર કપડાંથી ઢાંકી દે છે અને તેને ગુંગળાવી નાંખે છે. એમ કરવાથી બચ્ચાં નબળાં અને દમીયલ થાય તેમાં નવાઈ પણ શી? વળી કેટલાક લોકો, રખેને બચ્ચું ભૂખ્યું રહેશે, એમ ધારી, ધાવણ અતિશય આપે છે; અથવા ધાવણ ઉપરાંત, મીઠા પદાર્થો, રોટલી, પૂરી ઈત્યાદી આપે છે. પણ એવા ભારે પદાર્થો આપવાથી બચ્ચાંની નાજુક હોજરી ભાંગી જાય છે અને બચ્ચું ક્ષીણ થઇ જાય છે, એમ તેઓએ સમજવું જોઇએ. બચ્ચાંને ધાવણ આપવામાં ઉદાર થવું, તેને નબળું કરવા સરખું છે. અતિશય ધવાડવું,-નહીં ધવાડવા જેવું,-બલકે ભૂખે મારવા જેવું છે. તેને પરિણામે શરીરના સઘળા અવયવો ભૂખે મરે છે. માટે ધાવણ થોડું અને નિયમિત વખતે આપવું; અને ૯-૧૨ મહિના સુધીજ ચાલુ રાખવું. ત્યાર બાદ ચોખા, દાળ ઇત્યાદિ હલકા પદાર્થો આપવા શરૂ કરવા. પણ ખાંડ, ઘી, ઇત્યાદિ ભારે પદાર્થો પાંચ વર્ષની ઉમ્મર પછીજ આપવા. કેટલાકલોકો બચ્ચાંને અતિશય ગરમ પાણીએ નાવાડે છે; પણ તેથી કેટલું નુકસાન થાય છે, તે તેઓ જરા પણ સમ-

જતા નથી. ચામડીને મજબૂત કરવી હોય, આસપાસની હવાથી તેનું રક્ષણ થઈ શકે એવી કઠણ કરવી હોય, તો ઉકાયે પાણીએજ ન્હવાડવાની ટેવ પાડવી. ન્હાી રહ્યા બાદ, શરીરને ઘસીને લૂછી નાખવું. ત્યારબાદ ઋતુને અનુકૂળ કપડાં પહેરાવવાં. ઉનાળામાં મલમલનાં વસ્ત્ર પહેરાવવાં; શિયાળા અને ચોમાસામાં, ફલાલીનનાં. હૃદય અને લોહીની ધમનીઓને મજબૂત કરવાને, હલકો તેમજ પૌષ્ટિક ખોરાક ઉકાયા પાણીની અંગોળ, અને નિયમિત કસરતની જરૂર છે. (૨) શારીરિક તેમજ ચેતનશકિતઓને સંપૂર્ણ ખીલવવાને શરીરના સઘળા અવયવોમાં એક સરખી ઉષ્ણતા રહે, એવા ઉપાયો યોજવા જોઇએ. શરીરના સઘળા અવયવોમાં એક સરખા વ્યાપાર ચાલતા હોય તો, આયુષનો પાયો અચલ રહે છે; પણ શરીરના એક ભાગમાં ઉષ્ણતા વધારે હોય, અને બીજામાં થોડી હોય તો, તેથી એક અવયવ મજબૂત રહે છે, પણ બીજો નબળો પડે છે. બચપણમાં છોકરાંને ચોળીને ઉકાયે પાણીએ અંગોળ કરાવવાથી, અને ખુલ્લી હવામાં ફેરવવાથી ઉપર દર્શાવેલો હેતુ પાર પડે છે; તેમજ મોટી ઉમ્મરે યોગ્ય કસરત આપવાથી પણ એ હેતુ સચવાય છે. (૩) શરીરને ટાઢ, તાપ, થાક, અને તૃષા ખમવાની ટેવ પાડવી. તેમ કરવાથી લાગણીઓ કઠણ અને બુઠ્ઠી થાય છે; મંદવાડની અસર ઝાઝી લાગતી નથી; જીવનક્ષય ઓછો થાય છે; અને રોગાધીનતા ઘટે છે. (૪) રોગના જંતુઓને શરીરમાં પ્રવેશ થતા અટકાવવાને, દરેક ઋતુની શરૂઆતમાં, એક જુલાબ અથવા ઉલટી લેવાં. આ સઘળા નિયમોને અમલમાં મુકવાને, કેવા ઉપાયો લેવા, તે દર્શાવીશું. (૧) બચ્ચાંને પેહેલા બે વર્ષમાં ખોરાક હલકો તથા પ્રવાહી આપવો. અતિશય મીઠો, અતિશય ગરમ અથવા અતિશય થંડો ખોરાક નુકસાનકારક છે; કારણકે તેથી ક્ષય વધે છે અને આયુષ જલદી ઘસાઇ જાય છે. બચપણ માટે, કુદરતે દુધનો ખોરાક નિર્માણ કીધો છે, અને તેજ શ્રેષ્ઠ છે. પેહેલા વર્ષમાં, બચ્ચાંના શરીરમાં ઘણા ફેરફારો થાય છે; ઘણો સમાર અને બગાડ થાય છે, કે જેવો માણસના શરીરમાં કદી થતો નથી. તે પરથી એમ

અનુમાન થઈ શકે, કે બચ્ચાંનો ખોરાક ક્ષયને અટકાવવાને, પુષ્કળ ગરમ હોવો જોઈએ; પણ તેમ નથી. બચ્ચાંની હોજરી નાજુક હોય છે, તેથી વનસ્પતીખોરાક તેને અનુકૂળ આવતો નથી; તેમજ માંસાદિ ગરમ ખોરાક પણ તેને સદતો નથી. પણ દુધ જેવો પ્રવાહી તેમજ પુષ્ટીકારક, અને તેની પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે, એવો કુદરતી ખોરાક તેને જલદી હજમ થાય છે. વળી બચ્ચાંની તંતુમાળા નાજુક હોય છે, અને તેને લીધે તેની લાગણી અને મનોવિકાર સેહેજમાં ઉશ્કેરાઇ જાય છે. કોઇ પણ નજીવા કારણથી તેને તાવ આવે છે; અથવા તો તાણ આવે છે. બચ્ચાંની પ્રકૃતિ અને લાગણીને લીધે, દુધ જેવો પ્રવાહી અને પુષ્ટીકારક ખોરાક તેને વધારે માફક આવે છે. માટે બચ્ચાંનું આયુષ લાંબું અને સુખી કરવાનો ખરો રસ્તો એકજ છે,— અને તે એ કે કુદરતના નિયમ પ્રમાણે એક વર્ષ સુધી તેને માનું અથવા નિરોગી ધાવનું દુધજ આપવું. હાલના જમાનાના ઘણા લોકો, આ કુદરતી નિયમથી ઉલટા ચાલે છે અને તેના માઠા પરિણામો તેઓને ભોગવવા પડે છે. કેટલાક લોકો બચ્ચાંને ચોખા, દાળ વગેરે પદાર્થો આપે છે; પણ એવા પદાર્થોથી બચ્ચાંને દુધ જેટલી પુષ્ટી મળતી નથી; તેમજ તેના શરીરમાં પ્રાણીમય ઉષ્ણતા પણ ઉત્પન્ન થતી નથી. આવો ખોરાક આપવાથી બચ્ચાં નબળાં રહે છે, અને તેને અજીરણ અને ગંડમાળ થાય છે. રોટલી આપવાનો રિવાજ એથી વધારે હાનિકર્તા છે; કારણકે રોટલી, એક પ્રકારનો વનસ્પતીખોરાક છે; તેમજ તેમાં ખુટાસ હોય છે, તેથી એવા ભારે પદાર્થોને લોહીમાં લઇ જવાને, નાજુક રસપિંડોને અડચણ નડે છે: અને ગંડમાળ અને ક્ષયનાં બી રોપાય છે. તેટલા માટે પેહેલા વર્ષમાં બચ્ચાં માટે કોઈ પણ ખોરાક અનુકૂળ અને પૌષ્ટીક હોઇ શકે, તો તે દુધ શિવાય બીજો કોઇ નથી, એમ સ્પષ્ટ માલમ પડે છે. વળી કેટલાક સંજોગોમાં, કુદરત બચ્ચાંનો સ્વાભાવિક ખોરાક છીનવી લે છે. મા ધવાડવાને અશક્ત થઈ પડે છે; ધાન પાકી આવે છે; અથવા નબળાઇને લીધે દુધ ઉતરતું નથી. આવા સંજોગોમાં નિરોગી ધાવ મળી આવે તો બચ્ચાંનું ભાગ્ય મોટું સમજવું. પણ તે ન મળી આવે તો, આખરે તે બચ્ચાંને

હાથે ઉછેરવાની જરૂર પડે છે. બચ્ચાંને પેહેલા પંદર દીવસ સુધી તો તેની માએ ધવડાવવુંજ જોઇએ. ત્યારબાદ બકરી, ગધેડી, અથવા ગાયનું દુધ આપવું. બકરી અથવા ગધેડીનું દુધ તાજું અને ગરમ કીધા વગર આપવું અથવા બને ત્યાં સુધી બકરી અથવા ગધેડીના થાનને વળગાડી બચ્ચાંને ધવડાવવું. ગાયનું દુધ વાપરવું હોય, તો તેમાં થોડું પાણી અને ખાંડ નાંખી ગરમ કરી, ત્યાર બાદ ઉપરની તર કાઢી નાંખી પીવાડવું. આવી રીતે દુધ આપવા ઉપરાંત સાબુ ચોખાની કાંજી પણ પાવી. (૨) બચ્ચું એક મહિનાનું થાય ત્યારે હરરોજ તેને સ્વચ્છ હવામાં ફેરવવું. જેવી રીતે છોડવાની માવજત કરવામાં તમે સંભાળ રાખોછો, તેને દરરોજ પાણી સીંચોછો, તેવીજ રીતે બચ્ચાંની માવજત કરવામાં પણ સંભાળ રાખવી. તેમ છતાં છોડવાને એક અંધારા ઓરડામાં રાખી મુકશો, તો તે કરમાઈ જશે અને આખરે મરી જશે. તેવીજ રીતે બચ્ચાંને પણ હવા વગરના ઓરડામાં ગોંધી રાખશો, તેને ખુલ્લી હવામાં દરરોજ ફેરવશો નહીં, તો તેની સ્થીતિ પણ છોડવા જેવીજ થશે એમ તમારે ખાત્રીથી માનવું. ખોરાક અને પાણી, જીવરૂપી અગ્નિને સજીવન રાખવાને જેટલાં જરૂરનાં છે, તેટલાંજ જરૂરનાં, બલકે તેથી પણ વધારે, હવા અને અજવાળું છે; અને તે વગર કોઈ પણ આદમીને ચાલતું નથી. તમે કોઇ પણ આદમીનો ખોરાક છીનવી લો, તમે તેનો પાણીનો પ્યાલો ઢોળી નાંખો, તોપણ તે વગર તે જીવી શકશે. તમે કોઇ પણ આદમીની નિદ્રા ભંગ કરો અથવા તેની આશાદેવીને ઠાર કરો,— તોપણ તે વગર તે જીવી શકશે. પણ એક વાર તમે તેની હવા અને અજવાળાં રૂપી અમૂલ્ય છૂટપર તરાપ મારો, અને તે, ક્ષણ માત્ર જીવી શકશે નહીં. કલકત્તાની એક અંધારી અને હવા વગરની કોટડીમાં ૧૪૬ અંગ્રેજોને કેદ કીધા હતા, અને બાર કલાકમાં તેમાંના ૧૨૩ આદમીઓ ગુંગળાઈને મરણ પામ્યા હતા. ત્યારે હવા અને અજવાળાંની દરેક આદમીને કેટલી જરૂર છે અને તે વગર તેની દશા શી થાય છે તેનો, આ, એક આબેહૂબ ઐતિહાસિક દાખલો છે. (૩) બચ્ચાંને દરરોજ ચોળીને હુફાયે પાણીએ નહવાડવું જોઇએ. ગરમ પાણીથી બચ્ચાંની ચામડી સુંવાળી થાયછે અને તેને

લીધે તેની લાગણીઓ કઠણ થતી નથી. પણ ઉહ્નાયે પાણીએ ન્હવાડવા-થી તેની ચામડી મજબૂત અને કઠણ બને છે; એટલુંજ નહીં પણ તેના તંતુઓમાં કૌવત આવે છે અને ટાઢ, તાપ, તથા રોગ ખમવાની શક્તિ વધે છે. (૪) બચ્ચાંને અતિશય ગરમ કપડાં પ્હેરાવવાં નહીં. ગરમ હવાવાળા ઓરડામાં રાખવું નહીં. આપણા લોકો બચ્ચાંને મ્હોંએ માથે ઓરાડી, હવા વગરના ઓરડામાં સુવાડે છે, તેથી બચ્ચું મુંગ-ળાઇ જાય છે અને તેની લાગણીઓ ચંચળ થાય છે; તેને આંકડીઓ આવે છે; વળી તેના તંતુઓ નબળા પડવાથી તથા ઉશ્કેરાઈ જવાથી, જીવનક્ષય વધે છે; લોહીની નળીઓ નબળી અને ઢીલી પડે છે; ચામડી-ની લાગણી ઓછી થાય છે; પુષ્કળ પરસેવો થાય છે; અને શરદી લાગતાં વાર લાગતી નથી. બચ્ચાંને ઘોડીયામાં સુવાડવાનો ચાલ ઘણો વખાણવા લાયક છે. તેમાં જે કપડું વાપરે છે, તે કઠણ અને મજબૂત હોય છે, તેથી બાળકનું શરીર કઠણ અને મજબૂત બને છે-તેમજ બચ્ચું સીધું અને ચતુ સૂવે છે, તેથી તેના શરીરના અવયવો,-તેમાં મુખ્યત્વે કરીને તેની છાતી,-નિયમાનુસાર વૃદ્ધિ પામે છે. પણ એથી ઉલટું, બચ્ચાંને પારણામાં સુંવાળી ધાબળીપર સુવાડવાથી, તેનો બાંધો ઢીલો થાય છે, તેની ચામડી પોચી થાય છે; શરીરના અવયવો ઢીલા થઈ જાય છે; બચ્ચું ચંચળ અને નાજુક થાય છે; અને ગંડમાળ-ક્ષયની પ્રકૃતિનાં બી રોપાય છે. પૈસાદાર લોકોના બાળકો નાજુક અને નબળાં હોય છે, તેનું કારણ એજ છે. (૫) બચ્ચાંને કપડાં પ્હેરાવવામાં પણ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. બચ્ચાંને બેસતાં કપડાં કદી પણ મ્હેરાવવાં નહીં. કેમકે તેથી તેના અવયવો અને છાતીને સંપૂર્ણ રીતે ખીલતાં અડચણ નડે છે. માટે બચ્ચાંને ઢીલાં કપડાંજ પ્હે-રાવવાં. તેમજ કપડાં અને બિછાનાં હમેશાં સ્વચ્છ રાખવાં, કે જેથી જંતુ-ઓની ઉત્પત્તિ થતી અટકે. બચ્ચાંને મજબૂત, ચાલાક, અને ખુશનુમા કરવું હોય તો, હલકો ખોરાક, સ્વચ્છતા, અને સંભાળ વડે, તે કામ સેહેલથી થઈ શકેછે. પણ આવા સેહેલા ઉપાયો વાપરવામાં ગફલતી કર-વાથીજ, બચ્ચાં નબળાં અને માંદાં રહે છે. બચ્ચાં હમેશાં માંદાં રહેછે, ત્યારે અજ્ઞાન લોકો એમ કહે છે, કે એને તો નજર લાગી છે અથવા ભૂત ભરાયું છે. પણ ગંદવાડ અને અસ્વચ્છતારૂપી ભૂતથી પોતાનાં બચ્ચાંઓ

પીડાય છે અને આખરે મરી જાય છે, એવો ખરો ખ્યાલ તેમના મનમાં આવતો નથી, એ ખેદકારક છે. માટે બચ્ચાંને દરરોજ અંગોળ કરાવી, હલકો ખોરાક ખવાડી, સ્વચ્છ હવામાં ફેરવી, તેનું જતન કરશો, તો ભૂત નક્કી ભાગી જશે.

(૧) હવે બચ્ચાંને બીજા વર્ષથી બારમા વર્ષ સુધી કેવા પ્રકારની કેળવણી આપવી જોઈએ, તે વિષે વિવેચન કરી આ પ્રકરણ પૂરૂં કરીશું. બીજાથી બારમા વર્ષ સુધી, આરોગ્યતાના નિયમો, જે ઉપર ગણાવી ગયા, તેજ પાળવા જોઈએ. તે ઉપરાંત, ખોરાક આપવામાં ઘણી સંભાળ લેવી જોઇએ. જ્યારે બાળક ઉમ્મરે મોટું થાય, ત્યારે ચોખા, દાળ વગેરે આપવાં. તેથી તેનું પેટ ન ભરાય તો, રોટલી આપવી. પણ મસાલાદાર મીઠા પદાર્થો, પૂરી, બરફી, ચાહા, કાફી વગેરે આપવાથી, તેનો બાંધો નબળો પડે છે.

Plain, unadulterated, and simple food is the best; for, many dishes produce many diseases.

(અર્થાત્)સાદો અને સ્વચ્છ ખોરાક ઉત્તમ છે; કારણકે તરેહ તરેહની વાની ખાવાથી ઘણા રોગો પેદા થાય છે. પ્રાચીન ફિલસુફ પ્લિનીનું આ સૂત્ર, જે સ્ત્રીઓ પોતાના બાળકોને ન્યાતમાં સાથે લઇ જઈ તેમને ખુશીમાં આવે તે ખાવડાવા દે છે, તેઓનાં ભેજાંપર ઠસાવવા માંગીએ છીએ. ગામડીયાઓનાં છોકરાં કેવાં મજબૂત હોય છે? અને શેહેરી બાળકો કેવાં નિર્બળ હોય છે. ગામડીયાઓનાં છોકરાં સુકકી ભાખરી ખાય છે, તેથી મજબૂત અને નિરોગી રહે છે. પણ શેહેરી બાળકો ન્યાતોમાં જમવા જઇને બરફી, પૂરી, પકવાન ઈત્યાદી તરેહ તરેહની ભારે વાની ખાય છે. હવે આ પદાર્થો ગરમ હોવાથી બાળકોનાં શરીર તવાઈ જાય અને દુબળાં રહે, તેમાં નવાઈ પણ શી? ત્યારે હવે ઉપર જણાવેલા બે પ્રકારના ખોરાકમાંથી, કયો ફાયદાકારક અને શરીરને પુષ્ટી આપનારૂ હોઇ શકે તે શોધી કાઢી પસંદ કરવાનું કામ, હમે વાંચનારની મુનસફીપર રાખીયે છીએ. તમારે તમારાં છોકરાંને ઢીલાં, નાકૌવતવાન બનાવવાં હોય, તો તેનો ઉપાય સેહેલો છે. પણ તેમને મજબૂત અને તામાતવાળાં કરવાં હોય, તો તે કામ કપરૂં છે. (જો કે ગામડીઆઓને તે મુશ્કેલ લાગતું નથી, પણ તે તેઓ સમજે છે અને સેહેલથી કરે છે.)

માટે પૈસાદાર લોકો, ગામડીયાઓનો દાખલો લઈ, તે પ્રમાણે પોતાના છોકરાંને કેળવશે તો તેથી ફાયદો થશેજ.(૨) બચ્ચું ત્રણ ચાર વર્ષનું થાય, ત્યારે પણ તેને બ્હાર ફરવા લઇ જવું જોઇએ. ખુલ્લી હવામાં તેને દોડાવવું જોઈએ, અને બાર વર્ષનું થાય, ત્યારે તેને અખાડામાં મુકવું જોઇએ. એમ કરવાથી, સૌથી મોટો ફાયદો એ થાય છે કે, શરીરના અવયવો સંપૂર્ણ રીતે ખીલે છે; પાચનશક્તિ વધે છે; લોહીને પુષ્ટી મળે છે; અને ઘરમાં ગોંધી રાખવાથી જે ખોડખાંપણ થવાનો સંભવ રહે છે, તે પણ દૂર થાય છે. (૩) કેટલાક લોકો એમ માને છે કે છોકરાંઓને વેહેલાં નિશાળે મુકવાથી ફાયદો છે. કેટલાંક લોભી અને કોડીલાં માબાપો, પોતાનાં છોકરાંઓને નાની વયમાં બી. એ. અથવા એમ. એ. ના ખેતાબો મળે એવી આશાથી, તેઓને વેહેલાં નિશાળે મુકે છે. છોકરાંઓને નાનપણથી કેળવવાં, એક ઉમદા વિચાર છે. પણ બચ્ચાંની શકિત ધ્યાનમાં લઇ, એ વિચાર અમલમાં મુકાવો જોઇએ. કેટલાંક છોકરાંઓ પાંચ વર્ષની ઉમ્મરે પાટલે બેસે છે; અને ત્યાં બેસી રહેવાથી તેમજ વિચાર કરવાથી, કેટલી હાનિ થાય છે, તે વાત તેમનાં માબાપો ભાગ્યેજ સમજતાં હશે. એમ કરવાથી તેમના શરીરનો બાંધો તૂટી જાય છે; શરીરના અવયવો, જેવા કે હાથપગ, બરોબર ખીલતા નથી; પણ નબળાઈ અને ગંડમાળ પેદા થાય છે. બચ્ચાંને નિશાળે મુકવાને યોગ્ય વખત સાતમે વર્ષે શરૂ થાય છે. કારણ કે એ વખતેજ તેની શારીરિક અને માનસિક શકિત (અક્કલ), શિક્ષણનો બોજો ઝીલવાને લાયક થાય છે. બાળકોને વેહેલાં નિશાળે મુકવાથી જે માઠાં પરિણામો થાયછે, તે, તેની મનશકિતપર બોજો પડવાથી જેટલાં ઉત્પન્ન થાય છે, તેથી વધારે,—ગોંધાઈ રહેવાથી,—એક જગાએ બેસી રહેવાથી,—અને નિશાળની બગડેલી, ગંધકીવાળી હવાથી,—થાય છે. આવી રીતે વેહેલા નિશાળે મુકવાથી, છોકરાંઓપર શારીરિક અને માનસિક—એવો બેવડો—બારો પડે છે. તેટલા માટે દરેક બાળકને સાતમે વર્ષે નિશાળે મુકવું--એજ ડહાપણનું કામ છે; કારણકે તેમ કરવાથી, તેનું શારીરિક અને માનસિક-એ બન્ને હિતો--સચવાઇ શકેછે.

પ્રકરણ ૨.

જુવાનીમાં શરીરને તેમજ મનને ખૂબ કસવાની જરૂર-તેમ કરવાથી જીંદગી વધારે ટકે છે.-સુખીયો સંસાર.

A sacred burden is this life ye bear;
Look on it, lift it, bear it solemnly;
Stand up and walk beneath it steadfastly;
Fail not for sorrow, falter not for sin,
But onward, upward, till the goal ye win
(Kemble).

... ...
Of earthly goods, the best is a good wife;
A bad, the bitterest curse of human life.
... ...

જુવાનીમાં શરીરને ખૂબ કસવાથી, શ્રમ વેઠીને પૈસો પેદા કરવાથી, તથા પરમાર્થનાં કામો કરવાથી, આયુષની દોરી મજબૂત થાય છે; ઘડપણમાં દુઃખ પડતું નથી; શરીરનો બાંધો મજબૂત થાય છે; રોગાધીનતા કમી થાય છે, અને લાંબુ તેમજ સુખી આયુષ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. એથી ઉલટું, જે આદમી પોતાની જુવાનીના દિવસો સુખચેન અને આળસમાં ગાળે છે, તેની જીવનશક્તિ કરમાઇ જાય છે; તેની સ્થીતિમાં સુધારો થતો નથી; ઘડપણમાં પૈસે ટકે દુઃખી થવાથી તેને બેવડી વિટમણા પડે છે. ફિકર ચિંતા રૂપી આધિ તેને રીબાવે છે, અને છેવટે તેની જીંદગી ટૂંકી અને દુઃખી થાય છે. જે આદમી લાંબી અને સુખી જીંદગીનો લ્હાવો લેવા ઇચ્છતો હોય, તેણે તો પોતાની જુવાનીના દિવસો ઉદ્યોગ અને મેહેનતમાં ગાળવા જોઇએ. લશ્કરી આદમીઓ, ખલાસીઓ, અને મજુરોને જુવાનીમાં મહેનત અને શ્રમ વેઠવાની ટેવ હોય છે. અને તેથીજ તેઓ લાંબું આયુષ ભોગવે છે. <u>મિટલ સ્ટેટ</u> નામનો સખસ ૧૮ વર્ષની ઉમ્મરે લશ્કરી સિપાઇની નોકરીમાં દાખલ થયો હતો, અને પ્રશીયન લડાઇઓમાં તેણે ભાગ લીધો હતો. આ સખસ ૧૧૨ વરસની મ્હોટી વયે મરણ પામ્યો હતો.

સુખીયો સંસાર પણ આયુષ વધારવાનું એક ઉત્તમ અને અલૌકિક સાધન છે. લગ્નમાં જોડાવાથી આદમીનો પ્રેમ સ્થિર રહે છે. અનીતિનાં કામો કરતાં તે અટકે છે. વળી જે લોકો ચિરંજીવી થઈ ગયા છે, તે સઘળા પરણેલા હતા. લગ્ન કરવાથી કુટુંબમાં ખુશાલી વ્યાપે છે; અને એ ખુશાલી શરીર અને મનને પુષ્ટીકારક થઇ પડે છે. ફિકર ચિંતા, આશા, ઉમંગ, વગેરે મનોવિકારો કાબુમાં રહે છે અને મનોવૃત્તિઓ સ્વચ્છ અને શાંત થાય છે. લગ્ન, એક ધર્મ સંબંધી પવિત્ર ગાંઠ, છે; અને સાંસારિક, સાર્વજનિક અને ધાર્મિક સુખનું મૂળ છે. પરણેલો આદમી, બેકનના મત પ્રમાણે, રાજ્યનો સ્થંભ ગણાય છે. તેની સ્ત્રી અને છોકરાંઓ, તેના સુખ દુઃખના સંગી થઇ, તેને દિલાસો અને ધીરજ આપે છે. તેનું હૃદય પ્રફુલ્લીત રહેછે, અને તેની જીંદગી લાંબી અને સુખી થાય છે. પણ એથી ઉલટું, કુંવારો આદમી હમેશાં દુઃખીયો રહે છે. તે, અહંકારી, અસ્થિર મનનો, અને સ્વાર્થી હોય છે. તેની લાગણીઓ તથા મનોવૃત્તિઓ, એકાંત સ્થીતિમાં રહેવાથી, તથા કુટુંબ પરિવારની વાસનાથી વિરક્ત રહેવાથી, કઠણ અને ક્રુર થાય છે. મનુષ્યજાતને માટે, પોતાનાં સ્નેહીઓ માટે, તેમજ પોતાના દેશ માટે, તેને કાંઇ પણ લાગતું નથી. તે પોતાનો સ્વાર્થ સાંધવામાંજ તત્પર રહે છે. માણસે લગ્ન કરવું, એ સ્વાભાવિક છે. લગ્ન કર્યા વગર કોઈ પણ સુખી થઇ શકતું નથી. કુંવારા માણસો હમેશાં અસંતોષી અને ઠેકાણે પડયા વગરના, રહે છે. કુંવારો પુરૂષ અથવા સ્ત્રી ૬૦ વર્ષની વયે કવચીતજ પોહોંચે છે, અને તેમની મોટી સંખ્યા દિવાનાશાળામાં જાય છે. કુંવારી સ્થીતિ જીંદગીનો કટ્ટો વૈરી છે. ટૂંકમાં કહીએ તો એવાં આદમીઓની જીંદગી કદી પણ સુખી અને લાંબી થતી નથી. આ સંસારમાં કોઈ એવાં સંકટો માણસને માથે આવી પડે છે કે, તેનો ફટકો લાગતાંજ, પુરૂષ ગભડી પડે છે. કોઈ દુઃખે તેના ઉપર હુમલો કર્યો કે, તે ચતોપાટ-થઇ જાય છે. ત્યારે આવે પ્રસંગે સ્ત્રીની ખરી હિંમત, ખરી સહનશીલતા, અને ખરૂં શૌર્ય અત્યંત ઝળકી નીકળે છે. તે, એવી રીતે પડેલા પુરૂષને, ઉઠાડે છે, તેને ખુશ કરે છે, તેને ઉત્સાહ આપે છે, અને તેના દુઃખી દિલને આસ્તે આસ્તે શાંતિ આપવાને, એવી તો મયન કરે છે કે અવધિ.

પોતાના દાખલાથી તેને ધીરજ ધારણ કરવા સમજાવે છે; પોતાની પ્રીતિથી તેનામાં બળ રેડે છે; અને છેવટે તેના ભાંગી પડેલા નસીબ ચક્રને, ખાંધ આપી ઉંચકવાને, પોતાના મૃદુશબ્દોથી, તેને રસ્તો દેખાડે છે; એટલુંજ નહીં, પરંતુ જે સુખદસ્થીતિ પુરૂષના હસ્તમાંથી જતી રહી હોય, તે આનંદદાયક સ્થીતિ, તેનીજ મારફતે-તેજ પ્રાપ્ત કરાવે છે.

સ્ત્રી, ઘરરાજ્યનો પ્રધાન, છે; અને રાજાને ખરે માર્ગે લઇ જનાર તેનો પ્રધાન હોયછે, તેવી રીતે, જ્યારે સંકટોથી પીડાવાને લીધે, આદમીના હાંજા ગગડી જાય છે, શરીર નખાઇ જાય છે, તેવે પ્રસંગે, દિલાસા તથા ધીરજરૂપી મીઠાં વેણો ઓચરીને, પોતાના ધણીને સંકટમાંથી તારનાર, સ્ત્રી શિવાય બીજું કોઇ પણ હોતું નથી. દરેક સદ્દગુણી સ્ત્રીના અંતઃકરણમાં, ઐશ્વરી દૈવતનો તનખો વાસો કરી રહેલો હોય છે. એ તનખો સંપત્તિ સમયે ઝાંખો પડી રહે છે; પણ વિપત્તિકાળમાં ચળકી ઉઠે છે; ઝળકી રહે છે; તેજમય પ્રકાશી રહે છે. ખરૂં જોતાં, લગ્ન કરીને સુખીયો સંસાર ભોગવવાને જે આદમી શક્તિવાન થાય છે, તેજ અવશ્ય કરીને લાંબા અને સુખી આયુષનો ભોક્તા થાયછે. સર્વે પ્રકારની દોલતમાં, 'સદ્દગુણી વહુ' એક ઉત્તમ દોલત ગણાય છે. ત્યારે મિડલટન નામનો કવી તેની પ્રશંસામાં જે કહી ગયો છે તે નીચે આપી, આ પ્રકરણ સમાપ્ત કરીશું:—

"The treasures of the deep are not so precious
As are the conceal'd comforts of a man
Locked up in woman's love. I scent the air
Of blessings, when I come but near the house.
What a delicious breath marriage sends forth,
The violet bed's not sweeter."

* * * * *

પ્રકરણ ૩.

નિદ્રા તથા શારીરિક કસરતથી થતા ફાયદા.

Sleep that knits up the ravelled sleeve of cares,
The death of each day's life, sore labour's bath,

Balm of hurt minds, great nature's second course,
Chief nourisher in life's feast......(Shakespeare).

Labour is life! 'Tis the still water faileth;
Idleness ever despaireth, bewaileth;
Keep the watch wound, for the dark night assaileth;
Flowers droop and die in the stillness of noon.
Labour is glory! The flying cloud lightens;
Only the waving wing changes and brightens;
Idle hearts only the dark future frightens;
Play the sweet keys, wouldst thou keep them in tune!

* * * * (Mrs. Frances Osgood).

કુદરતના સર્વે નિયમોમાં, નિદ્રા, એક ઉત્તમ નિયમ છે. પાછળ જણાવ્યા પ્રમાણે, જીવનરૂપી વરાળયંત્ર, શારીરિક વ્યાપારો ચલાવવામાં નિરંતર ગુંથાયલું રહે છે; તેથી નિયમિત વખતે, તેના જીવનરૂપી ક્ષયને હદબ્હાર વધતો અટકાવવાને, તેને આરામ આપવાની જરૂર પડે છે. મીઠીનીદ, થાકી ગયલા,-વરાળની ગરમીથી તપી-ગયલા,-વરાળયંત્ર (શરીર)ની વારે ધાય છે; અને શરીર તથા મન તેની મોહિનીમાં ગ્રસ્ત થઇ જાય છે,-ચેતનરહિત થાય છે,-સમાધિ પ્રાપ્ત કરે છે. માણસ દર સવારે જાણે પુનર્જન્મ લેતો હોય, એવી તેની સ્થીતિ થાય છે. અહો! દયાલુ પરમાત્મા! તારી શક્તિ અગાધ છે! જે નિયમો તેં ઘડયા છે, તે મનુષ્યના સુખ માટેજ કર્યાં છે, અને જે આદમી તેનું ઉલ્લંઘન કરે છે, તે દુઃખી થાય છે. કેટલાક લોકો એમ કહે છે કે, જેમ બને તેમ થોડું ઊંઘવાથી, આયુષ વધે છે. પણ એ વિચાર વૈદક નિયમોથી ઉલ્ટો છે. તેમજ અનુભવપરથી આપણે જોઇએ છૈએ કે રેલ્વે તથા તારખાતાંના નોકરો, જેઓને આખીરાત જાગવું પડે છે, તેઓ કદી પણ દીર્ઘાયુષી થતા નથી. તેમજ તેઓ કદી પણ ચાલાક અને ચંચળ રહેતા નથી; પણ રોગાધીન થાય છે. એથી ઉલટું, જે લોકો રાત્રે નિય-

મિત નિદ્રા ધારે છે, તેઓ ચાલાક, ચંચળ, નિરોગી રહે છે. 'મીઠીનીદ,' એક ઇશ્વરી બક્ષીસ છે, માટે તેનો લ્હાવો દરેક આદમીએ લેવો જોઈએ.

'આશા અને નિદ્રા, આદમી પાસેથી છીનવી લઈશું, તો તેની સ્થીતિ કંગાળ અને દુ:ખી થશે' એમ એક વિદ્વાન કહી ગયો છે, તે ખોટું નથી. માટે જે આદમીને દીર્ઘાયુષી થવાની વાંછા હોય, તેણે નિદ્રાદેવીની યથાવિધિ ઉપાસના કરવામાં મશગૂલ રહેવું. સુવાનો ઓરડો શાંત અને એકાંત રાખવો જોઇએ. તેમજ તેમાં દીવો કદી પણ બળતો રાખવો નહીં; કેમકે તેમ કરવાથી હવા ઓછી થાય છે, અને આપણી જ્ઞાનેંદ્રિયોપર અસર થવાથી, આત્માને નિરાંતે નિદ્રા આવતી નથી. જે લોકો સુવાના ઓરડામાં બત્તી રાખે છે, તેઓએ આ સલાહપર ધ્યાન આપવું જોઇએ. જીંદગીનો ઘણો ભાગ આપણે સુવાના ઓરડામાં ગાળીએ છીએ, તેથી તે ઓરડાની હવા ઘણીજ સ્વચ્છ રાખવી જોઈએ. તે ઓરડો મ્હોટો અને ઉંચાણમાં હોવો જોઇએ; અને દિવસે ત્યાંની બારીઓ ખુલ્લી રાખવી જોઈએ; પણ રાત્રે ઋતુ પ્રમાણે બંધ કરવી જોઇએ. સૂતી વખતે વાળુ કદી પણ કરવું નહીં. બેચાર કલાક અગાઉ વાળુ કરવું અને ફકત થોડો ખોરાક ખાવો. (આ સૂત્ર પારસી, મુસલમાન, તથા યુરોપીયન લોકોએ વિશેષ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ, કેમકે તે લોકો સૂતી વખતે માંસ મદિરાદિ ગરમ પદાર્થો ખાય છે.)

બિછાનામાં હંમેશાં ચતા અથવા પાસાપર સૂવું; કેમકે તેમ કરવાથીજ લોહી શરીરના સઘળા અવયવોમાં ફરી શકે છે. બચ્ચાંઓ તથા છોકરાંઓના અવયવોમાં જે ખોડખાપણ વારંવાર જોવામાં આવે છે, તેનું કારણ આપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડી આવે છે; અને તે એકે તેઓ ગમે તેમ આડાંઅવળાં સૂવે છે. તેટલા માટે એવી ખોડખાંપણ થતી અટકાવવાને ઘોડીઉં વાપરવું જોઈએ. પૈસાદાર લોકો પારણામાં પોતાનાં છોકરાંને સુવાડે છે, તેને લીધે એવાં બાળકોના હાથપગમાં ખોડ રહી જાય છે. માટે બચ્ચાંઓ તથા છોકરાંઓને પારણામાં સુવાડવાને બદલે ઘોડીયામાં સુવાડવાં, અને તેમ કરવાથી શો ફાયદો થાય છે તે પાછલા પ્રકરણમાં સમજાવ્યું છે. વળી કેટલાક લોકોને સૂતી વખતે વાંચવાની, અથવા વાંચતાં વાંચતાં ઉંઘી જવાની, ખરાબ ટેવ

હોય છે. પણ એમ કરવાથી મગજમાં લોહી વધે છે અને આત્માને સંપૂર્ણ નિદ્રા મળતી નથી. તેમજ ક્ષયની વૃદ્ધિ થાય છે. માટે એવી ખરાબ ટેવ દૂર કરવી જોઇએ. શરીર અને મન, બન્નેને, એક સરખી નિદ્રા મળે, તોજ શરીરનો સંપૂર્ણ જીર્ણોદ્ધાર થાય છે. આગગાડીમાં જે લોકો ઉંઘે છે, તેઓને ક્ષય પેદા થાય છે; કારણ કે તેથી ફક્ત મનનેજ નિદ્રા મળે છે; પણ શરીરને આચકા આવવાથી, તેને બરોબર આરામ મળતો નથી. વળી કેટલાક લોકો એમ માને છે કે રાત્રે અગર દિવસે ચોકસ વખત નિદ્રા લેવાથી એક સરખોજ લાભ છે. કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ રાત્રે અભ્યાસ કરે છે અને દિવસે ઉંઘે છે. તાર અને રેલ્વે ખાતાનાં ઘણા નોકરો આખી રાત જાગે છે અને દિવસે ઉંઘે છે. આવી ટેવથી તેઓમાં ક્ષય પેદા થઇ, જીંદગી કેટલી ટૂંકી થાય છે તે આપણે જોઈએ છેએ. નિદ્રા માટે, રાત્રીનોજ વખત, કુદરતે નિર્માણ કીધો છે, અને તેનાં કારણો ઘણાં છે. દિવસમાં જીવનવ્યાપાર ચલ્યાં કરે છે, તેને પરિણામે સંધ્યાકાળે શરીરની ઉષ્ણતા વધે છે અને તાપ આવે છે. અર્થાત્ આદમી થાકી જાય છે, તેથી તેને સુસ્તી અને નિદ્રા આવે છે. શરીરમાં જે ક્ષય થાય છે તે, ઉંઘમાં, પરસેવાવાટે, નીકળી જાય છે અને શરીરની શુદ્ધિ થાય છે. આવી રીતે જીંદગી ટકાવી રાખવાને, નિદ્રા, એક અમૂલ્ય કુદરતી ઔષધ છે, અને તેનો લાભ સર્વ જ્ઞાની પુરૂષો લે છે. મનુષ્યની જીંદગીમાં, દિવસ, એક ઐતિહાસીક પૃષ્ટ છે, અને તેનો પેહેલો ભાગ, (પ્રાતઃકાળ) તરૂણાવસ્થા દાખવે છે; બીજો ભાગ, (મધ્યાન્હ) યુવાવસ્થા સૂચવે છે; અને ત્રીજો ભાગ, (સંધ્યાકાળ તથા રાત્રી) વૃદ્ધાવસ્થા દર્શાવે છે. ત્યારે વૃદ્ધાવસ્થાએ શ્રમ કરવાથી શો ફાયદો? સંધ્યાકાળે મેહેનત મજુરી કરવાથી પણ શો ફાયદો? ખરૂં જોતાં ઉદ્યોગ અને શ્રમ કરવાનો વખત સવારથી સાંજ સુધીનો છે. કેમકે તે વખતે દરેક આદમીમાં વિશેષ તાગાત અને ઉત્સાહ હોય છે. પ્રાતઃકાળે કુદરતની સઘળી વસ્તુઓ મનને આલ્હાદકારક અને શરીરને પુષ્ટીદાયક થઈ પડે છે. તેને લીધેજ સવારે ઉદ્યોગી અને મેહેનતુ થવાનો વધારે ઉત્સાહ અને ઉમંગ પ્રાપ્ત થાય છે. શરીરના અવયવોને થાકમાંથી મુક્ત કરીને વિશ્રાંતિમાત્ર આપવાનો, નિદ્રાનો હેતુ નથી. પણ જીંદગીના રક્ષણ અને

ટકાવ માટે પણ નિદ્રાની જરૂર છે. જે આદમી બરોબર નિદ્રા લેતો નથી, તેના શરીરમાં ક્ષય પેદા થાય છે અને તેનું ગાત્ર જીર્ણ થઇ જાય છે. તેનો ચ્હેરો ફીકો અને તેજ હીન થાય છે. ખાવાપીવામાં નિયમની જરૂર હોય છે, તેમજ ઉંઘવામાં પણ નિયમ પાળવાની જરૂર છે. દરેક આદમીએ ૬-૮ કલાક ઉંઘવુંજ જોઇએ. અતિશય ઉંઘવાથી, શરીરના બગડેલા રસાદિ પદાર્થો એકઠા થાય છે, અને મર્મસ્થાનોને ઢીલાં કરી નાંખે છે. આવાં કારણોથી છેવટે ક્ષય પેદા થઇ જીંદગી ટૂંકી થાય છે.

... ...

શારીરિક કસરતથી શા શા ફાયદા થાયછે તે, આ પુસ્તકના પેહેલા ભાગમાં, બતાવી ગયા છીએ. માટે અત્રે તે વિષે ઝાઝું બોલવા માંગતા નથી. પણ તત્સંબંધી નિયમો તથા તેથી આયુષને પ્રાપ્ત થતા ફાયદાઓ વિષે વિવેચન કરવા માંગીએ છીએ. માણસના શરીરની બાંધણીપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે તેને કસરત અથવા હાલન ચાલન ક્રીયાની અતિશય જરૂર છે. સઘળી જીવવાળી સૃષ્ટી હાલન ચાલન વડેજ ટકી રહેલી છે, અને હાલન ચાલન, એ એક કુદરતી નિયમ છે.

ઉદ્યોગ અને કસરતથી પુરૂષ આરોગ્યવાન, અને વીર્યવાન થાય છે; અને સ્ત્રી તેજસ્વી અને પરિવારવાળી થાય છે. મહાન ફ્રેડરીક કહે છે કે આપણને ડાગની ગાડી હાંકનારનો જન્મ આપ્યો છે. આપણે બેઠા બેઠા વિદ્વત્તા મેળવીને જીંદગી ગાળવાની નથી. પણ વિદ્વત્તા મેળવવા સાથે, આયુષ રક્ષણાર્થે, શરીરને પણ કસવાની જરૂર છે. જે આદમી ચાલે છે-ટટાર રહે છે-તેનું નસીબ પણ ચાલાક રેહે છે; પણ જે આદમી ઉંઘે છે-પડી રહે છે-તેનું નસીબ તો પડી રહે છે,-સુસ્ત પડી રહે છે. વળી જે લોકો ચિરંજીવી થઈ ગયા છે, તેઓ હમેશાં ખુલ્લી હવામાં પોતાના શરીરને થોડો વખત રગડતા હતા. ખાવાપીવા તરફ આદમીની પ્રેરણા બુદ્ધિ સ્વાભાવીક રીતે દોરાય છે, તેવીજ રીતે હાલનચાલન તરફ પણ તેનું આકર્ષણ થાય છે. એક બાળકનો દાખલો લઇશું તો તેપરથી જણાશે કે જન્મ્યા કેડે તુરત તે હાલવા માંડે છે, રડે છે, અને શરીરના અવયવોને જાણે કસરત આપતું હોય; એમ કરે છે. પણ તે કદી બેસી રહેતું નથી. હિલચાલ, એક કુદરતી નિયમ છે, અને દરેક આદમીએ તે પ્રમાણે ચાલવું જોઇએ. સવારે અથવા સાંજે એક

કલાક પર્યંત ખુલ્લી હવામાં શરીરને ખૂબ કસવું જોઇએ. ત્યારબાદ અંગોળ કરીને, ખોરાક ખાવો જોઇએ. શરીરની સાથે મનને પણ કસવાની જરૂર છે; કારણ કે મન આરોગી હોય તોજ શરીર આરોગી રહે છે. માટે એ પ્રમાણે ચાલવાથીજ આયુષ લાંબું થઇ શકશે, એમ દરેક આદમીએ ખાત્રીથી માની લેવું જોઈએ. બાગ-બગીચામાં, અથવા દરિયા કીનારે આવેલી જગામાં, અથવા તીર્થના સ્થાનોમાં, ફરવા હરવાની કસરત-બીજી કસરતો કરતાં વધારે લાભકારી છે; કેમકે તેથી શરીરને પુષ્ટી મળવા સાથે, મન, (આત્મા) વિવિધ પ્રકારની કુદરતી અને મનોરંજક વસ્તુઓનાં દર્શનથી, પ્રફુલ્લીત અને આરોગી થાય છે.

એક બાબત હમે વાંચનારના કાગજપર ઠસાવવાની વિસરી ગયા છીએ; અને તે એકે હદબ્હાર કસરત કરવાથી, અનિયમિત અને શરીરના ગજા ઉપરાંત દાંત પીસીને કસરત કરવાથી,-નિખાલસ જેવા ભારે બોજાવાળા પદાર્થો હંમેશાં ખેલવાથી,-તેમજ કસરતને એક વ્યસન જેવું કરી નાંખવાથી, આયુષ ટૂંકું થાય છે. અંતઃકરણના રોગો, અજીરણ, અતિસાર, ક્ષય ઇત્યાદી ગંભીર રોગો, તાલીમખાને અને ખલાસીઓમાં વિશેષ દૃષ્ટીગોચર થાય છે, તેનું કારણ એજ છે. કેટલાંક આદમીઓ હમે એવાં જોયાં છે, કે જેઓ ભરજુવાનીમાં, તાલીમના પ્રતાપે, વાઘ અને સિંહ જેવા લાગતા હતા; પણ સંસારી ઝુંસરીમાં જોડાયા બાદ, દમીયેલ અને હાડપિંજર જેવા થઇ, ટૂંક ઉમ્મરે મરણ પામ્યા છે. તેટલા માટે ખાવાપીવામાં અને બીજી બાબતોમાં નિયમ રાખવાથી ફાયદો થાય છે, તેમજ કસરતમાં પણ નિયમ રાખવાથી ફાયદો થાય છે, એમ દરેક વાંચનારે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

પ્રકરણ ૪.

ખુલ્લી અને સ્વચ્છ હવામાં રહેવાથી થતા ફાયદા.

'Pure air is the only fountain, wherein life drinks its vital draughts......................

આપણી જીંદગીના ટકાવ માટે જેજે ચીજોની જરૂર છે, તેમાં સૌથી અગત્યની, હવા છે. ખોરાક શિવાય આપણે ઘણાક દિવસો કાઢી

શકીયે. પાણી વગર પણ કેટલાક કલાક ચલાવી શકીયે; પણ હવા વગર આપણે ક્ષણમાત્ર પણ જીવી શકતા નથી. જેમ જીંદગી માટે હવાની પ્રથમ જરૂર છે, તેમ શરીરને તંદુરસ્ત રાખવાને ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે. મોટા શેહેરોમાં જે મરણો થાય છે તેની ટીપ તપાસતાં માલમ પડે છે, કે ઘણાક આદમીઓ, અને બચ્ચાંનો મોટો ભાગ, અસ્વચ્છ હવાથી પેદા થતાં દરદોને લીધે મરણ પામે છે. અસ્વચ્છ હવા આપણી તંદુરસ્તીપર કેવી ખરાબ અસર કરે છે, તે વિષે ગરીબ કામદાર લોકોની તંદુરસ્તીની હાલત જેઓ તપાસશે, તેઓની ખાત્રી થયા વગર રહેશે નહીં. ગરીબાઈ અને ભૂખમરો વસ્તીના વધારાનાં પરિણામો છે; વસ્તી વધવાથી સ્વચ્છ હવા ખૂટી પડે છે અને બગડે છે. તે ઉપરાંત, ગીચોગીચ ઘરોવાળા મોહોલ્લાઓની અસ્વચ્છ હવા તથા બીજી ગંદકીને લીધે પણ ઘણાં મરણો નિપજે છે.

આપણે જે હવા શ્વાસમાં લઈએ છીએ, તેમાં ત્રણ પ્રકારના વાયુ હૈયાત છે. (૧) ઑક્ષીજન; (૨) નાઈટ્રોજન; (૩) કાર્બોનિક એસીડ. હવે આવી હવા શ્વાસમાં લીધા પછી, શરીરમાં તેનું શું થાય છે તે જાણવું જરૂરનું છે. પ્રથમ તો હવા આપણા નાકવાટે દાખલ થાય છે; નાકના પાછલા ભાગ આગળ એક નળી ગોઠવેલી હોય છે અને તે આપણા ગળામાં ઉતરે છે. ગળામાં થઈ, એ નળી છાતીમાં જાય છે અને છાતીમાં દાખલ થયા પછી, તેના બે ભાગ થાય છે. જમણો ભાગ જમણા ફેફસામાં જાય છે; અને ડાબો ભાગ ડાબા ફેફસામાં. માણસને બે ફેફસાં હોય છે; અને હવા નાક વાટે થઈ, ગળામાંની નળીવાટે છાતી માંહેની નળીમાં ઉતરે છે અને ત્યાર બાદ બંન્ને ફેફસામાં જાય છે. ફેફસાં અતિસૂક્ષ્મ કોથળીઓના બનેલાં છે, અને તેમાં હવા દાખલ થવાથી કોથળીઓ ભરાઇને ફૂલી જાય છે. અને કોથળીની અંદરની બાજુ હવાથી ભરાઈ જાય છે, તેજ વેળાએ દરેક કોથળીની બાહારની બાજુએ થોડુંક લોહી આવીને એકઠું થાય છે. એ લોહી આપણા આખા બદનમાં સઘળે ફરીને આ ઠેકાણે જમાવ થાય છે. હવે જે લોહી આપણા શરીરમાં ફરે છે તે, દરેક અવયવને જોઈતો ખોરાક આપતું આપતું, તથા તેમાથી નીકળતો કચરો સાથે લેતું લેતું, આપણાં ફેફસાંની કોથળીઓની બાહારની બાજુએ આવી પોહોંચે છે, તેજ

વખતે એ કોથળીઓની માંહેની બાજુ, શ્વાસમાં લીધેલી હવાથી, ખરાબ જાય છે. આપણી હવામાં 'ઑક્ષીજન' વધારે હોય છે અને 'કાર્બોનીક ઍસીડ' જુજ હોય છે; તેથી બગડેલું લોહી, કોથળીની અંદરની હવામાંથી 'ઑક્ષીજન' ચુસી લે છે અને પોતાની પાસે જે 'કાર્બોનીક ઍસીડ' પુરાંતમાં પડેલી હોય છે, તેને ફેફસાંની કોથળીમાં ફેંકે છે. એ પ્રમાણે કોથળીની અંદરની હવા બગડી જાય છે અને લોહી સ્વચ્છ થઈ, ચાલતી પકડે છે. કોથળીમાંની હવા કે જે ઝેરી થાય છે, તે પ્રશ્વાસ વાટે બ્હાર નીકળી જાય છે અને 'ઑક્ષીજન' તેમાં આવવાથી તે હવા શુદ્ધ થાય છે. કુદરતના મોટા કારખાનામાં, કોઈ પણ ચીજ નકામી પેદા થતી નથી. ઝાડપાન, આપણા શરીરમાંથી નીકળતી હવા, પોતાના દમમાં લઈ, તેમાંથી 'કાર્બોનીક ઍસીડ' ચુસી લે છે, અને તેને ઠેકાણે 'ઑક્ષીજન' પેદા કરી હવાને પાછી સ્વચ્છ કરે છે. એ પ્રમાણે ઝાડપાન આપણે માટે જીવે છે, અને આપણે તેને માટે જીવીએ છિએ. ઝાડપાન આપણી સેવા માત્ર દિવસેજ કરે છે; રાત્રે તો તેઓ 'ઑક્ષીજન' ચૂસી લઇ 'કાર્બોનીક ઍસીડ' પેદા કરે છે. તેટલા માટેજ બાગ બગીચામાં રાત્રે ફરવા જવું જોખમકારક થઇ પડે છે. દરીયાઓ તથા માહાસાગરો પણ ઝાડપાનની માફક, આપણી સેવા કરે છે. માણુસ, પશુ, પક્ષી, ઝાડપાન, અને જીવજંતુ ઇત્યાદિ, પોતાના શ્વાસ વાટે જે ખરાબ હવા હર ઘડીએ બાહાર કાઢે છે, તે સઘળી ઝેરી અને ગંદકાથી ભરપૂર હવા, પવનના ઝપાટા સાથે, જમીનની સપાટી છોડી, દરિયાપર ઘસડાઇ જાય છે. તેમજ નદીઓમાં જે ગંદકી આપણે ફેંકીએ છેએ, તે પણ દરીયામાં ઘસડાઇ જાય છે. એની રીતે, આ મોટા પેટવાળા પાણીરૂપી રાક્ષસો સઘળી ગંદકી ભક્ષ કરી જાય છે; પણ તેના બદલામાં, આપણને કામ લાગે એવી વસ્તુઓ, તેઓ આપણને આપે છે. સૂરજની ગરમીથી સાગરોનું પાણી ગરમ થઇ, વરાળના આકારમાં, જમીનનું તળીઉં છોડી, આકાશપર ચઢે છે. એ વરાળનાં વાદળાં બંધાઇ આપણને વરસાદ પુરો પાડે છે. હવા અને પાણી, આવી રીતે નિરંતર મુસાફરી કર્યાં કરે છે, અને એ મુસાફરી એક ઘડીભર પણ બંધ થાય તો, પ્રાણી માત્રનો સમુળગો નાશ થાય. સ્વચ્છ હવા જીંદગીને અમૃતરૂપ થઈ પડે

છે; પણ અસ્વચ્છ હવા વિષરૂપ થઈ પડે છે. તેટલા માટે દરેક આદમીએ પોતાની જીવનશકિતના ટકાવ માટે, ગામ અથવા શેહેરની બાહાર ફરવા જઈ, નિરંતર સ્વચ્છ હવા પીવી જોઇએ. હરવા ફરવા જવાનો હેતુ ફકત શરીરને કસરત આપવાનો નથી. તેથી જીવનશકિતને પણ પુષ્ટી મળે છે. વળી જે લોકો હમેશાં ખુલ્લી હવામાં ફરવાની ટેવ રાખે છે, તેઓની લાગણી તથા મનોવૃત્તિ મજબૂત બને છે. એવા લોકોને હવાથી થતા ફેરફારની કાંઈજ અસર થતી નથી. ગરમીના દિવસોમાં સળેખમ થતો નથી. પવનના ઝપાટાથી સંધિવા, તથા હૃદયશૂળ થતાં નથી. પણ એથી ઉલટું, વિદ્યાર્થીઓ અને વેપારીઓ કે જેઓ હમેશાં ઘરમાં બેસી રહે છે, તેઓની લાગણી તીવ્ર થાય છે અને હવાના ફેરફારથી તેમના પર તુરત અસર થાય છે.

પ્રકરણ ૫.

ગામડામાં જીંદગી ગાળવાથી થતા ફાયદા.

'Midst rural scenes,–there harmless mirth prevails,
And fills the breast with never-ceasing joy;
There we behold the wide-expanded heaven;
No neighbour robs us of the light of day;
And from the clear fresh spring Apollo bids us
Assuage our thirst with his own liquor.
O! Did but men know what is happiness!
Our mother nature ne'er within dark cities,
Or gloomy walls and castles, it confined. (Herder).

કુદરતના નિકટ સંગમમાં જેઓ રહે છે, તેઓ સઘળી બાબતોમાં ભાગ્યશાળી થાય છે. ગામડાંના લોકો કુદરતી પૃથ્વીપર રહે છે, અને તેને લીધેજ શેહેરી લોકો કરતાં વધારે ભાગ્યશાળી થાય છે. આરોગ્ય, સુખ અને પૈસો, એ ત્રણે વસ્તુઓનો એક સરખો લાભ, ગામડીઆઓજ ભોગવી શકે છે. શરીર અને મન ગામડામાં નિરોગી રહે છે. ગામડામાં ઘણો વખત જીંદગી ગાળવાથી લાંબુ અને સુખી આયુષ પ્રાપ્ત

થાય છે. તેનાં કારણો ઘણાં છે. (૧) ગામડામાં વસ્તી થોડી હોવાથી, ત્યાંની હવા સ્વચ્છ અને જીવનશકિતને પુષ્ટીદાયક થઈ પડે છે. (૨) ગામડામાં ફકત સાદો અને સુકો ખોરાક મળી શકે છે અને તે શરીરને નિરોગી રાખવામાં સાહાયભૂત થઇ પડે છે. (૩) સેહેરમાં શાક તરકારી, મીઠાઇ, પકવાન્ન ઇત્યાદિ નુકસાનકારક પદાર્થો સેહેલથી મળી શકે છે; અને તે ખાવાથી વાયુ, પિત્ત અને મૂત્રાદિ રોગો જન્મ પામે છે; અને આયુષ્યને ઢીલું કરી નાંખે છે. (૪) ગામડાના લોકોને હમેશાં ખુલ્લી હવામાં મેહેનત મજુરી કરવી પડે છે, તેથી તેમના શરીરના અવયવો કઠણ થાય છે અને જીવનશક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે. (૫) શાંતિ, આનંદ, અને સંતોષ, આયુષ્યવર્દ્ધક મનોવૃત્તિઓ ગણાય છે, અને તે ગામડામાં પ્રાધાન્ય ભોગવે છે. (૬) શેહેરોમાં અનીતિ, વ્યભીચાર, તથા દુરાચાર હમેશાં દ્રષ્ટીગોચર થાય છે. તેને લીધે મોટા તેમજ જુવાન આદમીઓના મનપર, તેની માઠી અસરની છાપ પડે છે. તેમના મનોવિકાર ઉગ્ર અને ગરમ થાય છે, અને એવી રીતે મન વિકારી થવાથી, રોગી થવાથી, તેનો પ્રત્યાઘાત શરીરપર થાય છે. શરીરનાં મર્મસ્થાનો, તેમાં મુખ્યત્વે કરીને તંતુમાળા, તુટી જાય છે; ક્ષયની વૃદ્ધિ થાય છે; મર્મસ્થાનો નિર્બલ થવાથી, જીર્ણોદ્ધાર કરવાને અશકત થઈ પડે છે, અને છેવટે આયુષ્ય ટૂંકું અને, કાયા મિટ્ટીરૂપ થઈ જાય છે. વાંચક વર્ગ ! હો ! તમે શેહેરી જીંદગીની આ સઘળી નિહાળો ! અને પેલી ગામડાની જીંદગી તરફ જુઓ ! એ બે વચ્ચે કેટલો તફાવત વારૂ ? વાસ્તવીક રીતે જોતાં એ બે વચ્ચે આસમાનજમીનનો ફેર છે. 'ગામડામાં લાંબો વખત જીંદગી ગાળવાથી દીર્ઘાયુષી થવાય છે,' એ સૂત્ર દરેક વાંચનારે પોતાના મગજપર ઠસાવવું જોઇએ, કારણકે તે અનુભવ સિદ્ધ છે. ચિરંજીવી પુરૂષોની સંખ્યામાં, જેઓ સૌથી મ્હોટી વયે મરણ પામ્યા છે. તેઓ પોતાની જીંદગી લાંબો વખત ગામડામાંજ ગાળતા હતા.

ગામડાની જીંદગી મનુષ્યની મૂળ અને સ્વાભાવિક જીંદગી મનાયલી છે તેમ છતાં હાલના જમાનામાં ગામડીઆઓ પોતાનું મૂળ વતન છોડી શેહેરમાં વસે છે: તેમજ પોતાનાં છોકરાંઓને ભણાવવા ખાતર શેહેરમાં રાખે છે; અને એ પ્રમાણે ગામડાની વસ્તી દિનપરદિન ઘટતી જાય છે. આ, અફસોસની વાત છે! ગામડાનું ખરું સુખ છોડી દઇ,

શેહેરમાં જઈ વસવું, એ, એક દુઃખનો ટોપલો માથે હોરવા જેવું છે. પણ આપણા ખેડુતોની હાલની ગરીબ અને દુઃખી સ્થીતિને લીધે તેઓને એમ કરવું પડે તો તેમાં નવાઇ પણ શી? પ્રાચીન કાળના ઋષીઓ ફુરસદનો વખત ગામડામાં અથવા તીર્થ સ્નાનમાં ગાળતા હતા. અસલના વિદ્વાનો, રાજદ્વારી પુરષો, તથા લશ્કરી અમલદારો, ફુરસદનો વખત, પોતાના ખેતરમાં ગાળતા હતા. હાલના લોકો એ પ્રમાણે ચાલે તો ખચીત સુખી થાય; ખેતરોમાંથી કસ અને ફળદ્રુપતા ઓછી થતી જાય છે તેમાં વધારો થાય, અને તન-મન આરોગી રહેવાથી દીર્ઘાયુષનો લહાવો પ્રાપ્ત થાય. વળી ગામડામાં જીંદગી ગાળવાથી, સંગીન લાભો મળે છે. સ્વચ્છ હવા, કસરત, અને પ્રફુલ્લીત મનરૂપી અમૃતપાન, ગામડામાંજ મળી શકે છે. આવાં અમૃતપાનથી શરીરનું પુનર્જીવન દર વર્ષે સંપૂર્ણ થવાથી, આયુષ લાંબુ અને ટકાઉ થાય છે.

પ્રકરણ ૯.

'Travelling, like exercise, purges the body and mind of their noxious humours.' (The author),

મુસાફરી કરવાથી ઘણા ફાયદા થાય છે. તેમજ આયુષ્ય વધારવાનું આ, એક મોટું સાધન છે. મુસાફરી કરવાથી શરીરના અવયવો ચાલાક રહે છે; તરેહ તરેહના દેખાવો અને કુદરતની લીલા નિહાળવાથી, આત્મા પ્રફુલ્લીત થાય છે; સ્વચ્છ હવાનો અમૃતરૂપી પ્યાલો આપણે પીએ છેએ, અને આખા શરીરની શુદ્ધિ અને જીર્ણોદ્ધાર પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. મુસાફરી કરવાથી જીવનક્ષય વધે છે ખરો; પણ પાચન શકિત મજબૂત થવાથી, શરીરને થયલાં નુકસાનનો બદલો, ખોરાકથી મળે છે, અને મનને પણ મનમાનતો ખોરાક મળવાથી, ક્ષયનું પુનર્જીવન બેવડું થાય છે. તેટલા માટે જે લોકોને હમેશાં બેસી રહેવાની ટેવ હોય, અથવા જે લોકોને ગૂઢ વિષયોનો અભ્યાસ અને મનન કરવામાં ગુંથાયલા રહેવું પડતું હોય, અથવા જે લોકો બેદા બેદા, વિચારો અને તરંગોમાં ગરક, થઈ ઘેલા (Hypochondriacal) બની ગયા હોય, તેઓએ ઉપર જણાવેલા ફાયદા ધ્યાનમાં લઈ, તે પ્રમાણે

ચાલવું જોઇએ. જેવી રીતે ખાવા પીવામાં અથવા કસરત કરવામાં કેટલાક નિયમો પાળવાથી આરોગ્ય અને આયુષને ટેકો મળે છે, તેવી રીતે મુસાફરી કરવામાં પણ કેટલાક અગત્યના નિયમો ધ્યાનમાં રાખવાથી આયુષને નુકસાન થતું અટકે છે. તેટલા માટે તે નિયમો અત્રે દર્શાવવાથી ફાયદોજ થશે એમ હું ધારૂં છું. (૧) મજબૂત બાંધાના આદમી માટે પગે ચાલીને અથવા ઘોડેસ્વાર થઇને મુસાફરી કરવી લાભકારી છે. પણ નબળા આદમીને ગાડીમાં બેસીને મુસાફરી કરવાની હમે ભલામણ કરીએ છીએ. (૨) ગાડીમાં મુસાફરી કરતી વખતે, એકની એક સ્થીતિમાં બેસી રહેવું નહીં. થોડો વખત ટટાર બેસવું અને થોડીવાર અઢેલીને બેસવું અથવા સુવું. આમ કરવાથી શરીરને, ગાડીના આંચકા, એક સરખા લાગે છે. (૩) જે લોકોને હમેશાં બેસી રહેવાની ટેવ હોય છે તેમણે ગાડીમાં બેસીને એકદમ મુસાફરી કરવી નહીં; પણ પ્રથમ થોડો થોડો ચાલવાનો મહાવરો રાખવો. ત્યારબાદ ગાડીમાં મુસાફરી કરવી. જેવી રીતે પાણી પીવાની આદતવાળાને, એકદમ મધુપાનની ટેવ પાડવાથી, નુકસાન થાય છે, તેવીજ રીતે બેસી રહેવાની આદતવાળાને, એકદમ મુસાફરી કરવાથી નુકસાન થાય છે. 'એક ટેવ છોડાને બીજી ટેવ પાડવી હોય તો તે ધીમે ધીમે પાડવી. કારણકે તેમ કરવાથીજ કુદરતને નવી ટેવનો અભ્યાસ કરવાનો વખત મળે છે.' (આ સૂત્ર સારી ટેવોના સંબંધમાં વાપરવાની હમે ભલામણ કરીએ છીએ.) (૪) શરીરની પ્રકૃતિ તથા બાંધાના પ્રમાણમાંજ મુસાફરી કરવી જોઇએ. રાત્રે મુસાફરી કરવાથી હાનિ થાય છે; નિદ્રાનો નાશ થાય છે; પરસેવો થતો અટકે છે; ઝેરી હવા શ્વાસમાં જાય છે; અને ક્ષય વૃદ્ધિ પામે છે. (૫) મુસાફરી કરતી વેળા ખાવા પીવામાં મિતાહારી થવું જોઇએ. કારણકે શરીરની હિલચાલથી, હોજરી નબળી પડી જાય છે, અને અતિશય ખાવાની આનાકાની કરે છે. મુસાફરી કરવાથી શરીરની ઉષ્ણતા (સ્વાભાવિક) વધે છે. માટે ગરમ આહાર પાન કરવાને બદલે, ઠંડો વનસ્પતી ખોરાક ખાવો જોઇએ. તેમજ સ્વચ્છ અને ગાળેલું પાણી પીવું જોઇએ. (૬) મુસાફરી દરમ્યાન, શરીર અને મનને અતિશય શ્રમ કદી આપવો નહીં. એમ છતાં, આદમીને સુસ્તી લાગે, બગાસાં આવે, ઉંઘ ઉડી જાય,—અથવા ભુખ

ભરી જાય, મ્હોમાં કડવો સ્વાદ આવે, અને નાડી જલદ થાય-તો તેણે આરામ લેવો અને થોડી ગરમ ચાહા પીવી. (૭) મુસાફરી દરમ્યાન, નબળા આદમીએ શરદીના ભોગ થતાં અટકવાને, ગરમ કપડાં અને મોજાં પહેરવાં જોઇએ. તેમજ થંડે પાણીએ નાહીને શરીરને સ્વચ્છ રાખવું જોઇએ કેમકે તેમ કરવાથી સુરતી જતી રહે છે અને જંતુઓ શરીરમાં પ્રવેશ થતા અટકે છે.

પ્રકરણ ૭.

ચામડીની સંભાળ રાખવાથી તથા તેને સ્વચ્છ રાખવાથી થતા ફાયદા.

Cleanliness is next to Godliness.

ડાકટર રૉઝેન્થલે શરીરના, બે ક્ષેત્રફળોમાં, વિભાગ કીધા છે. (૧) શરીરની અંદરનું અથવા ગરમી ઉત્પન્ન કરનારૂં ક્ષેત્રફળ; (૨) શરીરની બ્હારનું અથવા ગરમીને પરસેવારૂપે બ્હાર કાઢનારૂં ક્ષેત્રફળ, (ચામડી). આ બેની વચ્ચે એક મધ્ય ક્ષેત્ર છે. અંદરના ક્ષેત્રફળમાં. રસાયણી બળતણથી ઉષ્ણતા પેદા થાય છે; બ્હારના ક્ષેત્રફળમાંથી (ચામડામાથી) ગરમી પરસેવારૂપે બ્હાર નીકળી જાય છે. હવે આ પરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે, આ બે પ્રતીપક્ષી ક્ષેત્રફળોમાં જે લોહી ફરે છે તેના જમાવથી જીવનશક્તિ અને જીવનવ્યાપારોપર ઘણી અસર થાય છે. બ્હારની ઠંડી હવાને લીધે, ચામડીની ધમનીઓ સંકુચિત થાય, તો તેમાં ફરતાં લોહીનો જથો વધશે, અને તેથી થોડી ગરમી બ્હાર જતી રેહેશે. ચામડીમાં ફરતું લોહી થોડું હશે તો અંદરના ક્ષેત્રફળમાં લોહી વધારે ફરતું હશે અને તેથી ગરમી વિશેષ પેદા થશે. આ બેની મિશ્ર અસરથી થંડા દેશોમાં ગરમીની ઉત્પત્તિ વધારે હોય છે. તેમજ તે ઝાઝી બ્હાર જતી રહેતી નથી. થંડા દેશોના લોકો હમેશાં ગરમ કપડાં પેહેરી રાખે છે તેથી ગરમી અને શરદી સમતોલપણે ટકી રહે છે. ગરમ દેશોમાં આથી ઉલટું થાય છે. આસપાસની ગરમ હવાને લીધે ચામડીની ધમનીઓ વિસ્તૃત થાય છે. તેથી શરદી વધારે થાય છે અને ગરમી ઝાઝી પેદા થતી નથી. અંદ-

રના ક્ષેત્ર ફળમાં જેમ લોકી ઓછું, તેમ ઓછી ગરમી બહાર જાય છે. તેને લીધે ગરમીની ઉત્પત્તિ કમી થાય છે અને જીવન ક્ષય સેહેજ, નહીં જેવો થાયછે. આવા સંજોગોને લીધે ગરમ દેશોમાં થોડા ખોરાકથી પણ જીંદગી ટકી શકે છે. દાખલા તરીકે, 'એરેકન' નામની આગબોટના ખલાસીઓને, હીંદીમહાસાગરની સફર દરમ્યાન, લાંબા વખત સુધી ઉપવાસ કરવા પડયા હતા; તોપણ તેઓ જીવી શકયા હતા. તેઓ થંડા દેશોમાં સફર કરતા હોત તો થોડા દિવસમાં મરી જાત. તેનું કારણ એ છે કે આસપાસની ગરમીને લીધે, પોતાના શરીરની ગરમી ટકાવી રાખવાને, તેમના શરીરની પુરાંત ગરમીની જરૂર નહોતી; અને તેથી તે પુરાંત ગરમી છુટી જવાને બદલે જળવાઇ રહી હતી.

ઉપર જે કહી ગયા તેપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે ચામડી શરીરની ઉષ્ણતા જાળવી રાખવામાં, જીવનશક્તિને ટકાવી રાખવામાં, અને જીવનક્ષયને કાબુમાં રાખવામાં, એક અતિ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. પાછલાં પ્રકરણોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે, આયુષનો આધાર જીવનશકિત અને જીવનક્ષયની ન્યૂનાધિકતાપર રહેલો છે. ચામડી આપણા શરીરનું માત્ર રક્ષણ કરવાને કરી નથી; પણ તેના વ્યાપારોપર આરોગ્યતા, અને લાંબા આયુષની દોરી પણ, લટકેલાં છે. ચામડીની સંભાળ રાખવી તથા તેને સ્વચ્છ રાખવી, એ, આયુષ વધારવાનું એક સાધન છે; કારણકે શરીરમાં જે રસાદિ દ્રવ્યો ક્ષય પામે છે તેને પરસેવારૂપે તે બહાર કાઢે છે. ચામડીએક જ્ઞાનેંદ્રિ છે. તે નબળી અને ઢીલી થાય તો શરદી અને ગરમીની અસર તેપર જલદી થાય છે. સંધિવા, નજળો, દમ, પિત્તજવર, હરસ ઇત્યાદિ ગંભીર રોગો જન્મ પામે છે. જે લોકો દરરોજ ન્હાઇને ચામડીને સાફ રાખતા નથી તેઓને એવા રોગો થાય છે. શરીરનું પુનર્જીવન અથવા શુદ્ધિ કરવામાં પણ ચામડી ઘણી સાહાય ભૂત થઇ પડે છે.

તેટલા માટે નિરોગી રહેવાની અને લાંબુ આયુષ ભોગવવાની ઇચ્છા રાખનારા આદમીએ દરરોજ તેલ અથવા સાબુ ચોળીને ઉફાયે પાણીએ ન્હાવું જોઇએ; અને ત્યારબાદ ટુવાલ વડે શરીરને ખૂબ લુછી નાંખી, સ્વચ્છ વસ્ત્ર ધારણ કરવાં જોઇએ. એમ કરવાથી ચામડીના

છિદ્રો ખુલ્લાં રહે છે અને પરસેવાને બાહાર નીકળવાને રસ્તો આપે છે. આપણામાં તીર્થ સ્નાન કરવાનો રવૈયો ચાલે છે તેનો હેતુ ધાર્મીક હોય, તોપણ તેથી શરીરની તંદુરસ્તી અને આયુષપર લાભકારી અસર થાય છે. માટે સ્નાન કરવાની દરેક આદમીને હમે ભલામણ કરીયે છેએ. તીર્થપર અને નદીમાં ન્હાવાથી એવડો ફાયદો હાંસલ થાય છે. (૧) પ્રાત:કાળે સ્નાન કરવા જવાથી શરીર તથા મનને, ખુલ્લી હવા, ભિન્ન ભિન્ન રમણીય દેખાવો, કુદરતની લીલા, અને કસરતરૂપી પુષ્ટીકારક ખોરાક મળે છે; અને તેથી તેઓ નિરોગી રહે છે. (૨) અંગોળ કરવાથી ચામડી નિરોગી અને મજબુત થાય છે; રોગો સામે તે ટકી શકે છે. અંગોળ કરવામાં કેટલાક નિયમો પાળવાની જરૂર છે. અંગોળ હમેશાં ભુખે પેટે કરવી; આપણે તીર્થમાં ન્હાવા જઇએ છેએ તે લાભકારી છે; કેમકે પ્રાત:કાળે આપણું પેટ ખાલી હોય છે. જમ્યા પછી તીર્થ સ્નાન કરવું, જેમ ધર્મ વિરુદ્ધ છે, તેમ જમ્યા પછી ન્હાવું, શારીરિક અને માનસિક ધર્મ વિરૂદ્ધ, અઘટિત, અને હાનિકર્તા છે. એમ છતાં અંગોળ કરવાની મરજી થાય તો જમ્યા પછી ચાર કલાક રહીને તેમ કરવું.

પ્રકરણ ૮.

પુષ્ટીકારક ખોરાકની જરૂર-ખાવા પીવામાં મિતાહાર-વનસ્પતી ખોરાકની પ્રશંસા તથા શ્રેષ્ટતા.

Not so the golden age, who fed on fruit,
Nor durst with bloody meals their mouths pollute.
Then birds in airy space might safely move,
And timorous hares on heaths securely rove;
Nor needed fish the guileful hooks to fear;
For all was peaceful, and that peace sincere.
* * * * * * (Dryden).

To spur beyond
Its wiser will, the jaded appetite,—
Is this for pleasure ? Learn a juster taste,
And know that temperance is true luxury.
* * * * (Armstrong).

Take not away the life you can not give;
For all things have an equal right to live.
Kill noxious creatures, whom 'tis sin to save;
This only just prerogative we have.
But nourish life with vegetable food,
And shun the sacrilegious taste of blood.

* * * * (Pythagoras).

<u>ડાકટર ઍબરનેથી</u> પોતાના ભાષણમાં કહે છે કે મનુષ્ય વર્ગમાં, તંતુ રોગો અથવા વાયુના રોગો જન્મ પામે છે તેનું કારણ અમિતાહાર પણું શિવાય બીજું કાંઈજ નથી. અકરાંતીયાની માફક ગડબી ગડબીને ખાવાથી, હોજરી તથા આંતરડાં, ખોરાકના બોજા નીચે જાણે છુંદાઈ જતાં હોય તેમ, નબળાં પડી જાય છે. ઘણા લોકો અતિશય ખાવામાં મહિમા સમજે છે. તેઓ પોતાનાં છોકરાંઓને પણ બચપણથીજ ભારે પદાર્થો ખાવાની ટેવ પાડે છે; અને જુવાનીમાં કોઈ ગંભીર વાયુના રોગો થાય છે ત્યારે તેઓ એમ માને છે કે છોકરાંને કાંઈ નજર લાગી છે અથવા તો ભૂત વળગ્યું છે. દોરા માંદળીયાના ઢોંગ સોંગ કરવા મંડી જાય છે; રાઇ મીઠાં ઉતારે છે; અથવા તો કુલ્લી નચાવે છે. આવી અજ્ઞાનતા અને આવા વેહેમો કેળવાયેલા પુરૂષોમાં પણ પ્રસંગોપાત દૃષ્ટીગોચર થાય છે, એ ઘણુંજ શરમ ભરેલું છે. તેટલા માટેજ હમારે કેટલોક વૈદક બોધ અત્રે આપવાની જરૂર પડે છે. (૧) ખાધેલો ખોરાક પાચન થાય, તોજ શરીરને પુષ્ટી મળે. જેને લાંબી જીંદગી ભોગવવાની ઇચ્છા હોય, તેણે નિરાંત જીવે અને ધીમે ધીમે, ખોરાક ચાવીને ઉતારવાની ટેવ પાડવી. કારણકે એમ કરવાથી લાળ સાથે મિશ્ર થઇ, તે પોચો પડે છે અને જલ્દી હજમ થાય છે. (૨) ખોરાક બરોબર ચવાઈને ભુકો થાય તોજ હજમ થાય છે. માટે દાંતને મજબૂત રાખવાની સંભાળ લેવી. ઘડપણમાં દાંત પડી જાય છે અને તેને લીધે અજીરણ થાય છે. માટે નાનપણથીજ દાંતની સંભાળ લેવી કે જેથી ઘડપણમાં તે ટકી રહે. માંસાહારી લોકોના દાંત ગંદા અને નબળા હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે માંસના રેષા દાંતની વચ્ચે

વળગી રહે છે અને તેને નબળા કરે છે. એથી ઉલટું, વનસ્પતી ખોરાક ખાનારાઓના દાંત ઘણા મજબૂત હોય છે. હાલના જમાનામાં દાંતનાં મંજનોનો ખપ વધતો જાય છે, તે બીનાપરથીજ સાબેત થાય છે કે હાલની પ્રજાના દાંત ઘણાજ ગગડી પડયા છે. પણ જમી રહયા પછી દાંતને ખૂબ ઘસીને ધોઇ નાંખ્યા હોય, અથવા જમી રહ્યા બાદ કકડો બળેલી રોટલી ચાવીને ખાધી હોય, તો દાંત મજબૂત રહે અને મંજનની પણ જરૂર રહે નહીં. રોગ થયા પછી તેની દવા કરવી- તે કરતાં તેને થતો અટકાવવો- એ ડાહ્યા આદમીનું કામ છે. જે લોકો આ સૂત્ર ધ્યાનમાં રાખતા નથી તેઓજ રોગાધીન થાય છે. (૩) ખાતી વખતે તમો એકાગ્ર ચિત્ત રાખો, અથવા હસાહસ કરો, તોપણ ખોરાકને ધીમે ધીમે બારીક ચાવીને ખાશો નહીં, તો તે તમને કદી પણ પાચન થશે નહીં. (૪) ખાધા પછી તુરત શ્રમ કરવો નહીં અથવા દોડવું નહીં. પણ ઉભા રહેવું અથવા ધીમે ધીમે ચાલવું. ખાધા પછી અતિશ્રમ કરવાથી અથવા ચાલવાથી, ખોરાકને પચતાં અડચણ નડે છે, અને કલેજામાં લોહી વધવાથી તેમાં વેદના થાય છે. ખાધા પછી પા કલાક અથવા અડધો કલાક આરામ લેવો; અને વાળુ કીધા પછી એક માઇલ ચાલવું. ત્યાર બાદ સૂવાની તઇયારી કરવી. (૫) પેટ ભરીને કદી ખાવું નહીં. મેહેનતના પ્રમાણમાં ખોરાક ખાવો જોઈએ. વિદ્યાર્થીઓએ હમેશાં થોડો ખોરાક ખાવો જોઈએ. (૬) ખોરાક થોડો ખાઓ, અગર વધારે ખાઓ, તેનાપર શરીરનાં પોષણનો આધાર રેહેતો નથી; પણ જે ખોરાક તમે ખાઓ, તે હલકો, સોજો, સ્વચ્છ, અને પુષ્ટીકારક હોવો જોઇએ. એ પ્રમાણે ચાલવાથીજ શરીરમાં તાગાત આવે છે.

ખોરાક કેવા પ્રકારનો હોવો જોઈએ?-<u>વનસ્પતી ખોરાક અને માંસાદિ ખોરાક</u>—એ બેમાં કયો સારો અને કયો નરસો, કયો તંદુરસ્તી અને આયુષને પુષ્ટી આપનાર,-વગેરે બાબતો અત્રે વિગતવાર દર્શાવવાથી, વાંચક વર્ગની ખાત્રી થશે, કે <u>વનસ્પતી ખોરાક સર્વાનુમતે શ્રેષ્ટ મનાય છે.</u> ઈ. સ. ૧૮૯૬ના ફેબ્રુવારીની

પેહેલી તારીખે, અમદાવાદમાં હેમાભાઈ ઇન્સ્ટીટયુટ મધ્યે, જે ભાષણ મેં આપ્યું હતું, તેના મુદ્દા તથા દલીલોનો અત્રે સાર આપવાથી, વનસ્પતી ખોરાકથી તંદુરસ્તી તથા આયુષપર કેવી અસર થાય છે. તે સ્પષ્ટ માલમ પડી આવશે.

(૧) 'વનસ્પતી'-મનુષ્યનો મૂળ ખોરાક છે. ઈશ્વરે પ્રથમ સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન કરી તે વખતે લોકો સાદા, નિર્દોષ, અને કુદરતાધીન હતા. ઝાડોના ફળફળાદિ તથા મૂળીઆં ખાઇને નિર્વાહ કરતા હતા. એશીયાખંડનો પ્રાચીન પ્રજાઓનાં વૃત્તાંતો જોઈશું, તો તેપરથી માલમ પડશે, કે તેઓ વનસ્પતી શીવાય બીજું કાંઇજ ખાતા નહોતા. અસલના આર્ય લોકોનો ખોરાક પણ એજ હતો. આરબ લોકોનો ખોરાક ઘણો સાદો હતો; અને હાલ પણ તેમજ છે. તેઓ દરરોજ રોટલી, લોટની કાંજી, અથવા ચોખા અને દુધ ખાય છે. ફકત મહોત્સવને પ્રસંગે, અથવા કોઇ મોટો પરોણો પધાર્યો હોય, તે વખતેજ બકરાંનો વધ કરે છે. આસદ યાકુબ નામનો મુસાફર, કે જે 'સીરીયા'માં આવેલા 'લેબેનન' પર્વતપર ગયો હતો, તે કહે છે કે ત્યાંના લોકો ખજુર અને પાણીપર ગુજરાન ચલાવે છે, તો પણ તેઓ રાક્ષસ જેવા અને ૧૦૦-૧૧૦ વર્ષના ચિરંજીવી થાય છે. અસલના 'ગ્રીક' તથા 'રોમન' લોકો વનસ્પતી ખોરાક ખાતા હતા; પણ પ્રાણીવધને અપવિત્ર ગણતા હતા. ડ્રાઈડન કવી લખે છે કે તે જમાનો સતયુગનો હતો. 'બાઇબલ'ના પેહેલા તથા બીજા જેનીસીસમાં, ઇશ્વર 'આદમ'ને માત્ર વનસ્પતી અને ફળફળાદિ ખાવાનીજ આજ્ઞા આપે છે. 'આથીનીયન' લોકો અંજીર ખાતા હતા. 'આર્કેડીયા'ના લોકો 'એકોર્ન' નામનાં ફળ ખાતા હતા. પ્રાચીન ડાકતરો તથા વૈદોનાં મત તપાસતાં પણ માલમ પડે છે, કે તેઓ વનસ્પતી ખોરાકનેજ શ્રેષ્ટ ગણે છે. 'હિપોક્રેટીસ,' 'ગેલન' 'કેલસસ' ઈત્યાદિ પ્રાચીન ડાકતરો એજ મત ધરાવે છે. આર્યવૈદો 'સુશ્રુત,' 'વાગ્ભટ,' અને 'ચરક' કહે છે કે વનસ્પતી ખોરાકજ પુષ્ટીકારક, રોગહારક, અને આયુષવર્ધક છે. 'શેલી,' 'પોપ' અને 'ટોમસન' નામના નામાંકિત કવીઓ,-તેમજ પ્રાચીનકાળના ફિલસુફો, ઇતિહાસ કર્તા, અને ડાકટરો—એ સઘળા એકે અવાજે વનસ્પતી ખોરાકની પ્રશંસા કરી ગયા છે.

(૨) વનસ્પતી, મનુષ્યનો શ્રેષ્ટ ખોરાક છે. કાંતો તમે 'સાહારા'-ના જંગલ જેવા ઉષ્ણ પ્રદેશમાં જોશો, કે કાંતો 'ડેવીસ'ની સામુદ્રધુની જેવા શીત પ્રદેશમાં જોશો, તોપણ દરેક મનુષ્યના શરીરની ઉષ્ણુતા તમને એક સરખીજ માલમ પડશે. ખોરાક પચી રહ્યા બાદ, તેનાં તત્વો પ્રાણુવાયુ સાથે મળી જઇ, એક જાતનો અગ્નિ પેદા કરે છે; તેને લીધે શારીરિક ઉષ્ણુતા જન્મ પામે છે. ડાકટર હફલૅંડ કહે છે કે વનસ્પતી ખોરાક લોહીને શાંત કરે છે; રકતાભિસરણુને નિયમિત કરે છે; તેથી લોહી હદ બ્હાર વધતું નથી; મન અને શરીર શાંત થાય છે; અને જીવનક્ષય અટકે છે. પણ એથી ઉલટું, માંસાદિ ખોરાક ગરમ હોવાથી, પિત્તને ઉકળેલું રાખે છે; તેથી લોહીનો જથો તથા વેગ વધે છે; લોહી વધવાથી આદમી ફુલી જાય છે; અને ખાઈ રહ્યા બાદ, શરીરની સ્વાભાવિક ઉષ્ણુતા વધવાથી સેહેજ તાવ આવે છે. વળી માંસાદિ ખોરાક જલદી કોહી જવાથી, જંતુઓની ઉત્પત્તિને પુષ્ટી આપે છે અને સંધિવા, નજળો, ઈત્યાદિ ગંભીર રોગોને પેદા કરે છે. કારણકે તેમાં 'નાઇટ્રોજન' નું તત્વ વિશેષ હોય છે. (૩) વનસ્પતી ખોરાક શરીરના જૂદા જૂદા અવયવોનું સંપૂર્ણ પોષણ કરવાને પૂરતો છે. શરીરના સ્નાયુ, તંતુ, હાડકાં ઇત્યાદિ સર્વે પ્રવાહી તથા અપ્રવાહી દ્રવ્યોનો નિરંતર ક્ષય થાય છે, અને તેનું પુનર્જીવન કરવાને આપણે પૌષ્ટિક ખોરાક ખાઈએ છૈએ. હવે આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છૈએ, તેમાં દરેક અવયવને ઉપયોગી થઈ પડે એવાં પૌષ્ટિક તત્વો સમાયલાં હોય છે. દાખલા તરીકે 'નાઈટ્રોજન'વાળા પદાર્થો શરીરની ગરમી તથા જુસ્સો ઉત્પન્ન કરવામાં સહાયભૂત થઇ પડે છે; 'કાર્બન' તથા તેલવાળા પદાર્થો ચરબીને પુષ્ટી આપે છે. જૂદા જૂદા ક્ષારાદિ પદાર્થો લોહીને ઉપયોગી થઇ પડે છે. સોડા તથા 'પોટાસ'ના ખારો રસોની વૃદ્ધિ કરે છે; ચુનો હાડકાંને મજબૂત કરે છે. હવે કેટલાક લોકો એમ કહેછે કે વનસ્પતી ખોરાકમાં 'નાઈટ્રોજન,' તત્વનો અભાવ હોવાથી, શરીરના સ્નાયુને પુષ્ટી મળતી નથી, માટે માંસાદિક ખોરાક ખાવો જોઈએ. આ વિચાર કેટલો

भूलभरेलो तथा खोटो छे, ते अत्रे साबेत करीशुं. एम धारो के वनस्पती खोराकमां 'नाईट्रोजन' तत्व समायलुं नथी. तो शुं ते वगर चाली शके एम नथी? शुं वनस्पती खानारा लोको मजबूत बांधाना, मजबूत भेजांवाळा, अथवा कौवतवान होता नथी? हा. वनस्पती खोराकमां 'नाइट्रोजन' न होय, तो पण चाली शके एम छे; कारण के ब्हारनी हवा, आपणा श्वासमां जाय छे, तेमां सेंकडे ७९ टका 'नाइट्रोजन' होय छे; अने ते, श्वास वाटे लोहीमां मळी जई, शरीरमां गरमी अने जुस्सो उत्पन्न करे छे. 'मूर लोको,' जेओ भरवाडनो धंधो करे छे, तेओ मात्र गुंदर खाइने जीवे छे. 'आफ्रिका'ना हबसीओ फक्त शेरडीपर निर्वाह करे छे; 'आइरीश' प्रजानो मोटो भाग बटाटापर गुजरान चलावे छे; अने 'दक्षणी' लोको चोखा पर निर्वाह करे छे. आ चारे प्रकारना खोराकमा 'नाइट्रोजन' होतु नथी. तेम छतां ते खानारा मूर लोको, हबसीओ, आइरीश लोको, अने दक्षणीओ–शरीरे अथवा मनशक्तीमां नबळा होय छे? ना, कदी नहीं. हवे एथी उलटुं, एम धारो के खोराकमां नाईट्रोजननी जरूर छे, अने ते वगर ते पुष्टीकारक गणाय नहीं; तो वनस्पतीनां बीयां, रस अने मूळीयांमां नाइट्रोजन होय छे, एम रसायणी प्रयोगोपरथी साबेत थाय छे, घउंमां सेंकडे ८ भाग नाइट्रोजन होय छे; चोखामा ५ भाग; अने वटाणामां २२ भाग. तेमज घी, दुध, तेल, दाळ, कठोळ तथा शाकतरकारीमां पण नाइट्रोजन होय छे. टूंकमां कहीये तो वनस्पती खोराकमां नाईट्रोजन, स्टार्च, चरबी तथा क्षाराहि सर्वे पौष्टिक तत्वो समायलां छे; अने तेथी शरीरना सघळा अवयवोनु संपूर्ण पोषण करवाने पूरतां छे, एम वांचनारे खात्री पूर्वक मानी लेवुं.

(८) शुं वनस्पती खोराक अजीरण करे छे? जे लोको नियमित कसरत करे छे, सारी हवामां रहे छे, दरेक बाबतमां मिताहारी रहेछे, तथा खोराकने संपूर्ण चावीने निरांत जीवे खाय छे, तेओने कदी पण अजीरण थतुं नथी. पण जे लोको आ नियमोनो भंगकरी, शाकतरकारी, कठोळ, मीठाई वगेरे अतिशय गरम अथवा वायडा पदार्थों अकराडे छे, तेओने अजीरण अथवा वायु थाय तो तेमां कांइ आश्चर्य जेवुं नथी.

(૫) વનસ્પતી ખોરાક ગરમી અને જુસ્સો ઉત્પન્ન કરવાની શક્તી ધરાવે છે? જે ખોરાક શરીરમાં નિયમિત ગરમી ઉત્પન્ન કરી, દરેક અવયવને ચાલાક અને નિરોગી રાખે, તે ખોરાકને હું શ્રેષ્ઠ માનું છું,–અને તે, વનસ્પતી ખોરાક શિવાય બીજો કોઈ પણ નથી. 'હિપોક્રેટીસ' કહે છે કે ખોરાક વધારે ગરમ હોય, તો શરીરમાં હાનીકાર ગરમી પેદા થાય છે, અને તેથી ક્ષય પેદા થઇ, રોગનાં બી રોપાય છે. આ વાતની માણસને ખબર પડતી નથી, અને કોઇ ગંભીર રોગ ફાટી નીકળે છે, ત્યારે માણસ એમ સમજે છે, કે એ રોગ ખોરાકને લીધે નહીં, પણ બીજાં કારણોથી થયો હશે. કેટલાક લોકો એમ ધારે છે,–અને હાલના જુવાન ડાકતરો તથા તેની સલાહ પ્રમાણે ચાલનારા કાચી ઉમ્મરના જુવાનીયાઓ પણ માને છે, કે દાળભાત તથા રોટી જેવા ખોરાકમાં કાંઇજ દમ નથી. પણ માંસમદિરાદિ (અમેધ્ય) પદાર્થોનું સેવન કરવાથી શારીરિક તથા માનસિક શકતીઓ વધે છે, અને તેને લીધે માણસો ભારે કામો સેહેલથી કરી શકે છે. આ વિચાર હસવા લાયક અને સૂક્ષ્મ દૃષ્ટીવાળો છે, એવી વાંચનારની હમે ખાત્રી કરીશું. માંસમદિરાનું સેવન કરવાથી થોડો વખત જુસ્સો રહે છે, પણ પાછળથી નબળાઈ ઉત્પન્ન થાય છે. પણ વનસ્પતી ખોરાકથી તેમ થતું નથી. વળી ક્ષયરોગ, નબળો, સંધિવા તથા પથરીના રોગો, જેટલા પ્રમાણમાં માંસાહારી લોકોમાં દૃષ્ટીગોચર થાય છે, તેટલા પ્રમાણમાં વનસ્પતી ખાનારા લોકોમાં માલમ પડતા નથી. 'હાવર્ડ' જે એક મોટો પરમાર્થી પુરૂષ થઇ ગયો, જેણે પોતાની આખી જીંદગી મુસાફરી અને સફરોમાં ગાળી હતી, જેણે કંગાળ અને રોગી લોકોનાં લાખો દુઃખો નિવારણ કીધાં હતાં,—તે સખસ કહે છે કે હું સાદો વનસ્પતી ખોરાક અને પાણીપર નિર્વાહ કરતો હતો, તેથીજ આવું માહાભારત કામ કરવાને શક્તિવાન થયો છું. (૬) વનસ્પતી ખોરાક સ્નાયુને શકતી આપવાને પૂરતો છે. પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન ઇતિહાસો પૂરવાર કરે છે કે વનસ્પતી ખાનારી પ્રજાઓ બળવાન અને કીર્તીવાન થઇ છે. 'સાયરસ' અને તેનાં ઈરાની સોજરો, વનસ્પતી અને પાણીપરજ નિર્વાહ કરતા. હાલના ઇરાની સોજરો પણ એમજ કરે છે. ઈરાનીઓ મિતાહારી હોવાથીજ આટલા મજબૂત અને ખુબસુરત હોય છે. અસલના સ્પાર્ટન લોકો કેવા બળવાન

હતા? અસલના રોમન લોકો પોતાની ચઢતીના વખતમાં કેવા શૂરવીર હતા? રશીયન કૉસૅક્ષ તથા ગ્રેનેડીયર્સ, કે જેના જેવા બળવાન સોજરો આખી દુનીયામાં કવચીતજ જડી આવશે, તેઓ કેવા બહાદૂર છે? અને તેઓ શું ખાય છે? ફક્ત બ્લૅક-બ્રેડ, (Black brəd) તેલ, મીઠું અને લસણ. નૉર્વેના લોકો રાઈબ્રેડ, (Rye-bread) દુધ અને પનીર ખાય છે. પોલીશ તથા હંગેરીયન લોકો ઓટમીલ, (Oat meal) રોટી, અને બટાટા ખાય છે. નેપોલીયનની સરદારી તળેના પોલીશ સિપાઇઓ એટલા મજબૂત હતા કે એક દિવસમાં ૪૦ માઇલની કુચ કર્યા છતાં, લડવાને મેદાન પડતા. હિમાલય પર્વતપર વસતા લોકો ફક્ત ચોખા ખાઈને નિર્વાહ કરે છે, તોપણ યુરોપીયન લોકો કરતાં બળમાં ચઢતા હોય છે. હિંદુઓમાં પેહેલા ત્રણ વર્ણના લોકો વનસ્પતી ખાય છે, અને તેઓમાંના ઘણા, છ ફીટ ઉંચા, મજબૂત બાંધાના, અને ચાલાક હોય છે. હિંદુસ્તાનના પશ્ચિમ કીનારાપર વસતા પટમાર લોકો કાસદનું કામ કરે છે, તોપણ તેઓ ફક્ત ચોખા ખાઇને આટલી લાંબી મુસાફરી કરે છે. તેમજ તેઓ મજબૂત બાંધાના, સાડા પાંચ ફીટ ઉંચા, અને નિરોગી હોય છે. (૭) વનસ્પતી ખોરાક થંડા દેશોને અનુકૂળ છે? કેટલાક લોકો એમ ધારે છે કે થંડા દેશોમાં ગરમ ખોરાકની જરૂર છે, અને ગરમ દેશોમાં થંડો ખોરાક અનુકૂળ થઈ પડે છે. થંડા દેશોના લોકોને, ગરમ દેશોના લોકો કરતાં, માંસાહાર વધારે અનુકૂળ આવે, એ ખરૂં છે; પણ તે વગર તેઓ પોતાનું આરોગ્ય તથા આયુષ જાળવી શકે, એ પણ ખરૂં છે. કારણ કે યુરોપના ઘણાક થંડા દેશોના લોકો વનસ્પતીપર ગુજરાન ચલાવે છે. રૂશીયા, નૉર્વે, તથા પૃથ્વીના બીજા થંડા પ્રદેશોમાં વનસ્પતીખોરાક અનુકૂળ અને પુષ્ટીદાયક થઇ પડતો નથી? હા, થઈ પડે છેજ. રૂશીયા અને નૉર્વેના લોકો શરીર તેમજ મનશકતીમાં બીજી પ્રજાઓથી ઉતરતા નથી. અસલના બ્રિટન લોકો, ફક્ત વનસ્પતી ખાતા, એમ બોઆડીશીયા રાણીના ભાષણ પરથી માલમ પડે છે. ઇંગલંડ અને વેલ્સના મજુર લોકો, ૮૦ વર્ષપર વનસ્પતી ખાતા હતા, અને હાલ પણ તે ખાઇને નિર્વાહ કરે છે. ઈલીઝાબેથરાણીના વખતથી પૈસાદાર લોકો માંસ મદિરા વાપરવા લાગ્યા, અને તેનો ચેપ મધ્યમ સ્થીતિના ગરીબ લોકોને લાગવા માંડયો છે. પણ હાલ પંદર વીસ વર્ષ થયાં,

માંસાહાર નિષેધક મંડળીઓની મહેનતથી, પ્રાણી વધનો વિસ્તાર ઘટવા માંડયો છે: અને કેળવાયલા લોકો વનસ્પતીની શ્રેષ્ટતા સમજવા લાગ્યા છે. વનસ્પતીખોરાક, મનુષ્યની શારીરિક, માનસિક, અને નૈતિક સ્થાતિને શ્રેષ્ટ કરે છે. વનસ્પતીખાનારાઓ દરેક જાતનો શ્રમ,-થંડી, તાપ, ભૂખ અને તરસ,-સહન કરી શકે છે. અમુકદેશ થંડો હોવાને સબબે, ત્યાંના લોકોને ગરમ ખોરાકજ અનુકૂળ આવે, અને બીજો ખોરાક અનુકૂળ ન આવે, એ દલીલને હું ભૂલો માનું છું.

જે ખોરાક આપણી શારીરિક, માનસિક, અને નૈતિક સ્થીતિને અનુકૂળ થઈ તેમને શ્રેષ્ટ કરી શકે,-તેજ ખોરાકને હું ઉત્તમ ગણું છું. માંસાદિ ખોરાકમાં આવા ઉત્તમ ગુણો સમાયલા નથી; તેથી તે હલકા અને અધમ લોકોને ખાવા યોગ્ય છે. (૮) વનસ્પતી ખોરાક અક્કલની વૃદ્ધિ કરી, નીતિને શ્રેષ્ટ બનાવે છે. વનસ્પતી ખાનારી પ્રજાઓની નીતિ, વૃત્તિ, તથા આચાર વિચાર ઉંચા પ્રકારના હોય છે. માંસાહારી પ્રજાઓ કેવી લંપટ, કેવી વિષયી, કેવી ઘાતકી અને કેવી પાપી હોય છે, તેના અગણિત દષ્ટાંતો ઈતિહાસમાંથી જડી આવે છે. અંગ્રેજ લોકો અને ટાર્ટર લોકોની નીતિ જુઓ !! બ્રાહ્મણો તથા હિંદુઓની નીતિ જુઓ. એ બે વચ્ચે મોટો તફાવત છે ખુનીઓ, લુટારાઓ, તથા જુલમી પુરૂષો, માંસાહારી પ્રજામાંથી વિશેષ જડી આવશે. (૯) વનસ્પતી ખોરાક, આયુષ વધારવામાં એકકો છે. હિપોક્રેટીસ તથા કેલસસ એમ ધારે છે કે સતયુગના લોકોનું આયુષ ૧૦૦૦ વર્ષનું હોવું જોઈએ; અને તે ખરૂં છે. પ્રાચીન આર્યઋષીઓ તથા મુની ઓ ચિરંજીવી થઈ ગયા છે. વનસ્પતી ખોરાક જીવનક્ષયને કાબુમાં રાખે છે, તેથી આયુષ લાંબો વખત ટકે છે. ખેડુતો, શિકારીઓ, અને ગામડીઆઓ દીર્ઘાયુષી હોય છે, કેમકે તેઓ સાદો વનસ્પતી ખોરાક ખાય છે; પણ જે લોકો માંસાદિ ગરમ ખોરાક ખાય છે, તેઓમાં જીવનક્ષય હદ બહાર થવાથી, આયુષની દોરી જલ્દી ઘસાઈ જાય છે. વળી જે લોકો ચિરંજીવી થઈ ગયા છે, તેઓ માંસાહારી નહોતા, પણ વનસ્પતીખોરાકના સેવકો હતા.

* * * * *

આ સઘળી દલીલો અને મુદ્દાઓપરથી વાંચનારની ખાત્રી થશે કે, વનસ્પતી ખોરાકજ ઉત્તમ છે. ત્યારે હવે એ સઘળી દલીલોનો સાર, અમદાવાદમાં હેમાભાઈ ઈન્સ્ટીટ્યુટ મધ્યે આપેલાં મારાં ભાષણમાં, પુર્ણાહુતી કરતી વખતે, મેં અસરકારક અને છટાદાર બોલોમાં કહી સંભળાવ્યો હતો; તે વાંચનારની સમક્ષ મુકીને આ પ્રકરણ સમાપ્ત કરવા માગું છું.

"સદ્‌ગૃહસ્થો, વનસ્પતી ખોરાક આપણો મૂળ ખોરાક છે. એજ આપણો સ્વાભાવિક ખોરાક છે. એજ આપણો શ્રેષ્ટ ખોરાક છે. તે ઉપરાંત, આપણા ધર્મ તથા આપણા આચાર વિચાર,–આપણી નીતિ તથા આપણી મનોવૃત્તિ,–એ સઘળાંને ઉત્તમ રીતે અનુસરતો, અનુકૂળ, અને પુષ્ટી આપનાર છે. અને સદ્‌ગૃહસ્થો, ઇસા તથા ઈસ્લામરૂપી રાહુના વિક્રાળ જડબામાં વારંવાર સપડાયા છતાં,–આપણો કીર્તિવાન સૂર્ય આજ હજારો વર્ષ પર્યંત નિષ્કલંક પ્રકાશી રહ્યો છે,–એમ હું જ્યારે તમને કહીશ,–સદ્‌ગૃહસ્થો આપણા ધર્મની શ્રેષ્ટતા તથા અચળતા માટે ફૉરબસ સાહેબે પોતાની 'રાસમાળામાં' જે ઉંચો મત દર્શાવ્યો છે, તે તરફ હું તમારૂં ધ્યાન ખેંચીશ,–ત્યારે મને ખાત્રી છે, કે દરેક આર્ય, જે આજ અહીંઆ હાજર છે, તેની રગોમાં ગરમ લોહી જોશભેર વહેવા માંડશે, અને તેને અભિમાન અને, મગરૂબી આવ્યા વગર રહેશે નહીં. ત્યારે હવે આપણો ધર્મ તથા આપણા આચાર વિચાર,–તેમજ તેને પુષ્ટી આપનાર જે આપણો વનસ્પતી ખોરાક,–તેનું સંરક્ષણ કરવામાં જીંદગી પર્યંત મચ્યા રહો, એજ મારી નમ્ર સુચના છે."

* * * *

પ્રકરણ ૯.

આશા–સંતોષ–આણંદ–શાંત સ્વભાવ–એવી મનોવૃત્તિ રાખવાથી આયુષ વધે છે.

'Joy, temperance, and repose,
Slam the doctor on his nose.' (Longfellow)...

'Modest ambition conduces to longevity.' Read below what the Poet Laureate says, and digest it:—

'Give me a roof where wisdom dwells,
Where honeysuckle smiles and smells;
A bleating flock, some lowing kine,
An honest welcome always mine;
A homely draught, a humble meal,
Leisure to live, to think, to feel;
A narrow plot, a prospect wide,
A patch npon the mountain-side'! (Alfred
... ...Austin).

શાંત મનોવૃત્તિ, સંતોષ, તથા આણંદ, એ સર્વે મનુષ્યના આધાર છે. સુખી, નિરોગી, અને લાંબી જીંદગી પ્રાપ્ત કરવાનાં વિવિધ સાધનોમાં એ સર્વે મુખ્ય છે. કેટલાક લોકો એમ માને છે, કે એ સાધનો પ્રાપ્ત કરવાં, આપણા હાથમાં નથી. પણ આપણી સંસારી સ્થીતિ તથા બહારના સંજોગોપર, તેનો આધાર વિશેષ રહે છે. વળી કેટલાક લોકો એમ પણ માને છે, કે દરેક માણસને સુખનાં સાધનો પ્રાલબ્ધ પ્રમાણેજ મળી શકે છે. એમ છતાં દુનીયાનું અવલોકન કરવાથી તથા અનુભવદૃષ્ટીએ જોતાં, આ વિચારોને ટેકો મળી શકતો નથી. બલ્કે એથી ઉલટુંજ, આપણી દૃષ્ટીગોચર થાય છે. સંસારી સ્થીતિ અથવા પ્રાલબ્ધ પ્રમાણે સુખનાં સાધનો પ્રાપ્ત થઈ શકતાં હોય તો, ધનવાન લોકો વધારે સંતોષી અને વધારે સુખી હોવા જોઈએ, અને ગરીબ લોકો દુઃખી હોવા જોઈએ. પણ એમ નથી, અનુભવપરથી સિદ્ધ થાય છે, કે સુખ-સંતોષનાં સાધનો મેળવવાં, આપણાજ હાથમાં છે; તેમજ ગરીબ લોકો, પૈસાદાર લોકો કરતાં, વધારે સુખી અને સંતોષી હોય છે.

સુખ અને સંતોષનાં સાધનો શોધી કાઢી, તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવાને દરેક માણસે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. પ્રાલબ્ધપર આધાર રાખી, હાથ જોડી બેસી રહેનારા, આળસુ લોકો કદી પણ સુખી થતા નથી. સુખનાં સાધનો ક્યાં છે, તે અત્રે દર્શાવવાની જરૂર છે; અને હમને આશા છે, કે આવાં ઉપયોગી જ્ઞાનની છાપ, વાંચનારના ભેજાંપરથી ભુંસાઈ જશે નહીં. વળી સુખનાં સાધનો પ્રાપ્ત કરવાથી આયુષ વધે છે; માટે

આ અગત્યની બાબતપર દરેક આદમીએ લક્ષ આપેવું જોઇએ (૧) દરેક આદમીએ પોતાના મનોવિકારને કાબુમાં રાખવાની સૌથી મોટી અગત્ય ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ. તેમ કરવાથી, જીંદગીરૂપી અશ્વ આડે માર્ગે તથા ખાબોચીયામાં પડતો અટકે છે, અને પોતાના સારથીને, જીંદગીરૂપી લાંબી અને સંકટમય મુસાફરીમાંથી સહીસલામત પસાર કરે છે. 'ઉતાવળા સો બાવરા, ઔર ધીરા સો ગંભીર.' આ કહાણી ખરી છે. મનોવિકારો, વિજળીના તારના સંદેશાની માફક, જ્ઞાનતંતુઓની આરોગ્યતા અથવા રોગાધીનતા દર્શાવનારા દુતો છે: ગુસ્સો, તિરસ્કાર, કામ, ઇત્યાદિ મનોવિકારો, જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇ જાહેર કરે છે. એથી ઉલટું, આણંદ, શાંતવૃત્તિ, હાસ્ય ઇત્યાદિ મનોવિકારો, જ્ઞાન તંતુઓની સુખી અને આરોગી સ્થીતિ દર્શાવે છે. પાછળ દર્શાવેલા મનોવિકારોથી, જીર્ણોદ્ધારને પુષ્ટી મળે છે, અને જીવનશક્તિ દેદીપ્યમાન થાય છે, ત્યારે આગળ દર્શાવેલા મનોવિકારોથી, જીવનક્ષય વધે છે અને આયુષ જલ્દી ઘસાઈ જાય છે. (૨) શાંતવૃત્તિ અને સંતોષને ખીલવવાને, આશાની મોટી જરૂર છે. આશા, મનુષ્યની જીંદગીનો મુખ્ય આધાર છે. (Hope is the sheet-anchor of human life,-the main pillar on which life revolves.) દરિયામાં મુસાફરી કરતા વાહાણનો મુખ્ય આધાર, તેની મોટી બિલાડી છે. તેવીજ રીતે જીંદગીરૂપી નાવનો મુખ્ય આધાર, આશા છે. દુઃખીયા, નિરાધાર પુરૂષનો તે આધાર છે. ફિકર ચિંતા, દિલગીરી, અથવા સંકટથી નખાઇ ગયલાં ગાત્રને ઉદ્ધાર કરવામાં એકકો! લોહીના નરમ પડી ગયલા વેગને જાગૃત અને સજીવન કરવામાં, કસ્તુરી કરતાં પણ વધારે બળવાન! અરે! પ્રેમમય આશા! તું એક ઐશ્વરી ચમત્કાર છે! આ ફાની અને માયારૂપી સંસારમાંથી, તારી સાહાયતા વિના, પસાર થવાને કોણ શકતીમાન છે? થાકી ગયલા, નિરાશ થયલા વટેમાર્ગુનો મિત્ર! ડાહ્યા પુરૂષોનો સાથી! ધાર્મિક જનોનો મોક્ષ કરનાર! મૂર્ખનો વેરી! શાણા અને ધીર પુરૂષોનો હાર! ઉછાંછળા, બાવરા પુરૂષોનો ખરાબો! એ સર્વમાં તારૂં સ્વરૂપ પ્રત્યક્ષ છે: વિજળીના પ્રયોગોથી મરેલા

અવયવોમાં નવો જીવ આવે છે, તેવીજ રીતે સંકટ સમયમાં 'આશા દેવી'નું સ્મરણ કરવાથી રોમે રોમે નવો જીવ પ્રાપ્ત થાય છે. આશા અને નિદ્રા, આપણા આત્માનો પૈષ્ટીક ખોરાક છે, અને તેને છીનવી લેવો, એ મોટું પાપ છે. તમે કોઈ પણ આદમીની આશા ભંગ કરશો, અથવા તેને જંપીને સુવા નહીં દો, તો તેની દશા ઘણી માઠી થશે; અને તેનું આયુષ જલ્દી તુટી જશે. આ વચનો અનુભવ સિદ્ધ તથા સત્ય છે, એમ દરેક માણસે ખાત્રીપૂર્વક માની તે પ્રમાણે ચાલવું જોઈએ. (૩) મનોવૃત્તિઓને શાંત અને પ્રફુલ્લીત રાખવાને, આકીન અને આસ્થાનું સેવન કરવાની જરૂર છે. એમ કરવાથી આયુષ સંગીન થાય છે. જીવનરૂપી વિવિધ અમૃતોમાં, (૪) આણંદ પણ અલૌકિક અમૃત છે. નિર્મળ ઝરાનાં પાણી માફક વેહેતો આણંદ, તેના ભોકતાને આશીર્વાદરૂપ થઈ પડે છે. ગાયન અથવા ચિત્રકળામાંથી ઉત્પન્ન થતો આણંદ, આત્માને આલ્હાદક થઇ પડે છે. પણ વિષય વાસના અથવા મધુપાનથી પેદા થતો આણંદ, પોતાના ભોકતાને શ્રાપરૂપ થઇ પડે છે. કારણકે તે સ્થાયી રહેવાને બદલે, જલ્દી નાશ પામે છે. હાસ્ય, આણંદનું બાહ્ય દર્શન છે. મધથી, નિદ્રાથી, અથવા ખોરાકથી જેટલું લોહી નસોમાં ભરાય છે, તેનાથી અધિક લોહી, હાસ્ય અને ખુશ મિજાજથી ભરાય છેઃ—

'......The mirth that fills the veins with blood
More than wine or sleep or food;
Let each man keep his heart at ease,
No man dies of that disease.'
... ...(Beaumont & Fletcher).

પ્રકરણ ૧૦.

રોગોને થતા અટકાવવા-તેમની યોગ્ય ચિકિત્સા-ઔષધોનો ખરો ઉપયોગ-ડાકટરોનાં લક્ષણો.

वैद्यप्रशंसा ।

गुरोरधिता खिलवैद्यविद्यः ।
पीयूषपाणीः कुशलःक्रियासु ।
गतस्पृहः धैर्यधरःकृपालुः ।
शुद्धोधिकारी भिशगीदृशःस्यात् ॥

वैद्यनिंदा ।

वैद्यराज नमस्तुभ्यं यमराजस्य सहोदर ।
यमस्तु हरति प्राणान् वैद्यः प्राणान् धनानि च ॥
वैद्यराज नमस्तुभ्यं क्षपिताशेष मानव ।
त्वयि विन्यस्तभारोऽयं कृतान्तः सुखमेधते ॥

* * * * * *

If the business of medicine is to guard against diseases as well as to cure them, with the only help of nature, medicine may be considered and employed as a means for prolonging life. But if employed otherwise, and in an empiric way, it tends to shorten life, by breaking the vital thread abruptly."

... ...(Dr. Hufeland).

રોગો, જીંદગીના દુશ્મનો, છે. કેટલાક રોગો, જીંદગીના દાનઃ દુશ્મનો થઇ પડે છે; કારણકે શરીરના બગડેલા ભાગોને, મળમૂત્રાદિ, બળગમ, અથવા પરસેવા વાટે બ્હાર કાઢી, શરીરનો જીર્ણોદ્ધાર કરવામાં સાહાયભૂત થઈ પડે છે. એથી ઉલટું, કેટલાક રોગો, જીંદગીના કટ્ટા વેરી સમાન વર્તે છે, અને જીવનક્ષયને વધારી, પુનર્જીવનનો નાશ કરે છે; આવા રોગો આયુષને ટૂંકું કરનારા તથા શ્રાપરૂપ લેખાય છે. કુદરતના નિયમોને આધારે ચાલીને રોગોને અટકાવવા તથા નાબુદ કરવા, એ એક ઉમદા વૈદું ગણાય છે; અને એ પ્રમાણે ઔષધોપચાર કરવાથીજ, આયુષ વધે છે; પણ રસાયણ

અથવા માત્રાદિ ગરમ ઔષધો ખવાડવાં, એ એક ઊંટવૈદું ગણાય છે; કારણકે તેથી જીવનક્ષય વધે છે અને આયુષની દોરી જલ્દી તુટી જાય છે. હાલના જમાનામાં ઊંટવૈદાંનો વિસ્તાર વધતો જાય છે, તેની સામે સખત વાંધો જાહેર કરીએ છીએ, અને તેને ફેલાવો પામતું અટકાવવાને વિદ્વાન ડાકટરો તથા વૈદરાજોને ભલામણ કરીએ છીએ.

હવે રોગ એટલે શું? અને ઔષધ ખવાડીને તેને સારો કરવો એનો અર્થ શું? શરીરના કોઈ પણ અવયવ અથવા મર્મસ્થાનની સ્વાભાવિક સ્થીતિમાં ફેરફાર થાય છે, તેને રોગ કહે છે. ઔષધ ખવાડીને રોગ સારો કરવો—એનો અર્થ એટલોજ થાય છે કે સ્વાભાવિક રોગને દૂર કરવાને, એક કૃત્રીમ રોગ ઉત્પન્ન કરવો. આપરથી એમ અનુમાન થાય છે કે જરૂર વગર અથવા વારંવાર દવા પીવાથી, મંદવાડ વધે છે, અથવા તો નવો રોગ જન્મ પામે છે. ઔષધોનો ઉપયોગ, સાધારણ રીતે, હાનિ કર્તા છે, એમ દરેક વાંચનારે ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. એમ છતાં, દવાથી શરીરનો રોગ સંપૂર્ણરીતે નાબુદ થતો હોય, તોજ ઔષધોનો ઉપયોગ કરવો વાજબી ગણાય. પણ જે ડાકતર,-રોગ તથા તેની સામા ટક્કર લેવાને વપરાતો ઉપાય, એ બન્નેનું પ્રમાણ,-બરોબર સમજી શકે છે, તેજ ડાકતર રોગને નાબુદ કરવાને ભાગ્યશાળી થાય છે. એવા વિદ્વાન ડાકતરોમાં, આપણા પ્રાચીન આર્ય વૈદો, કે જેઓ પ્રકૃતિ અને કુદરતના નિયમોને અનુસરીને ઔષધોપચાર કરે છે, તેઓને હમે શ્રેષ્ટ ગણીયે છીએ. તેમજ હિપોક્રેટીસ, ગેલન, કેલ્સસ ઈત્યાદિ પ્રાચીન યુરોપીયન ડાકતરોને પણ હમે માન્ય કરીયે છીએ. પણ અર્વાચીનકાળના અંગ્રેજી વૈદું શીખીને પાસ થયલા ડાકતરો, તથા દેશી વૈદોનો મોટો ભાગ, કે જેઓ આયુર્વેદ વૈદકનાં જ્ઞાનની પૂરી માહિતી ધરાવતા નથી, તેઓને હમે ડાકતરો તરીકે માનતા નથી. અંગ્રેજી વૈદું શીખી પાસ થયલા ડાકતરો રોગ નિદાન, તથા રોગ પરિક્ષાની બાબતોમાં કુશળ હોય છે ખરા, પણ ચિકિત્સામાં નિષ્ફળ થતા માલુમ પડે છે. જ્યારે હું મુંબાઈની બાટલીવાળાની હસ્પીટાલમાં હતો તે વખતે, હૃદયના ગંભીર રોગો તથા બીજા ઘણા જીર્ણવ્યાધિઓ, કે જેને હસ્પીટાલના ગોરા ડાકતરોએ અસાધ્ય માની છોડી દીધા હતા,

તેવાજ રોગો આર્યવૈદકના બળથી સારા થઈ શકે છે, એમ હું ખાત્રીથી માનું છું. અંગ્રેજી વૈદ્યામાં પાસ થયલા ડાકતરો, આર્યવૈદકનો અભ્યાસ કરી તે પ્રમાણે ઔષધોપચાર કરવો શરૂ કરશે, તો ઘણા ખરા રોગોમાં તેઓ નિષ્ફળ અને નિરાશ થાય છે તેમ કદી બનશે નહીં. કોઈ પણ રોગ માટે લેભાગુ અથવા ઉંટ વૈદની દવા ખાવી, તેના કરતાં બિલકુલ દવા ન ખાવાથી વધારે ફાયદો થાય છે, એમ દરેક વાંચનારે લક્ષમાં ઠસાવવું જોઇએ. તેમજ પુસ્તકમાંથી વાંચીને દવા કરવી, તેના કરતાં વિદ્વાન ડાકતરની સલાહ લઇને દવા ખાવી, એ વધારે લાભકારી છે. કારણકે લેભાગુ અથવા જેના ગુણોથી આપણે અજાણ્યા હોઈએ તેવી દવા ખાવાથી, એક રોગપર બીજો થાય છે. પણ બિલકુલ દવા ન ખાવા-થી અથવા હોંશીયાર ડાકતરની દવા ખાવાથી તેમ થતું નથી. માત્ર ઔ-ષધોના બળ વડે રોગો સારા કરવાની ચાલુ રીતિ, ભૂલ ભરેલી, વાંધા ભરેલી, તથા આરોગ્ય અને આયુષ્યને હાનિકર્તા છે,-તેમજ તેથી રોગોની સંખ્યામાં વૃદ્ધિ થતી જાય છે,-એમ યુરોપના હાલના વિદ્વાન ડાકતરો સમજવા લાગ્યા છે. તેઓ એવો મત ધરાવે છે કે સ્વચ્છ હવા, નિર્મલ પાણી, સોજો વનસ્પતી ખોરાક, અને શારીરિક તથા માનસિક કસરત, ઇત્યાદિ કુદરતી ઉપાયોથીજ, રોગો થતા અટકે છે અને નાબુદ થાય છે. આધુનીક કાળમાં યુરોપના વૈદકશાસ્ત્રમાં બે અગત્યના ફેરફારો થયલા માલમ પડે છે. (૧) રોગ થાય ત્યારે દવા કરવા કરતાં, રોગ થાયજ નહીં એવા ઉપાયો પેહેલેથી લેવા. (૨) રોગ થાય ત્યારે જેમ બને તેમ થોડી દવા આપવી, અને માણસના કોઠા અને ચિન્હો પ્રમાણે, યોગ્ય ખોરાક આપવો. આ ફેરફારોપરથી એમ દીસે છે કે યુરોપીયન પ્રજા, આયુર્વેદનું ખરૂં રહસ્ય હવે સમજવા લાગી છે. એક વખત એવો પણ આવશે, કે જ્યારે ઔષધોનો બેહદ ઉપયોગ ઘટી જઇ, ઉપર જણાવેલા અન્નપાનાદિ ઉપાયોજ ઔષધ તરીકે વપરાશે. એક વખત એવો પણ આવશે, કે જ્યારે ઔષધોપચારના સંબંધમાં, યુરોપના હાલના વિદ્વાન ડાકતરો જે ઉત્તમ વિચારો ધરાવતા માલમ પડે છે, તે વિચારો સઘળી દિશાએ પસરી જઇ, કેળવાયલા લોકોપર પોતાનો અમલ બજાવશે, એક વખત એવો પણ આવશે, કે જ્યારે હિંદમાં વસતા

ગોરા લોકો, દેશી વનસ્પતી તથા મુગલાઈ ઔષધોને માન આપશે. એવો વખત મોડો અથવા વેહેલો આવવાનાં ચિન્હો યુરોપમાં દેખાવા લાગ્યાં છે; અને ત્યારેજ રોગોની સંખ્યા કમી થઇ, લોકો સુખાકારી જીંદગી ભોગવશે; અને તેની સાથે આપણી આર્યકીર્તિરૂપી સૂર્યનો ઉદય થતાં વિલંબ લાગશે નહીં.

કુદરતના નિયમોનેજ અનુસરીને રોગો અટકાવવાની તથા નાબુદ કરવાની રીતિને, હમે યોગ્ય ચિકિત્સા તથા ઉત્તમ વૈદું માનીયે છીએ. પ્રાચીન આયુર્વેદ ઉત્તમ વૈદું ગણાય છે, તેનું કારણ પણ એજ છે. સ્વચ્છ હવામાં રહેવાથી તથા અન્નપાનાદિમાં મિતાહારી થવાથી, ઘણા ખરા સાધારણ રોગો દૂર કરી શકાય છે. સંધિવા, લખવો, ઇત્યાદિ ગંભીર વાયુના રોગો, માત્ર કુશળતાપૂર્વક ચોળવાથીજ નાબુદ થાય છે. ચિત્ત-ભ્રમ, અપસ્માર, દિવાનાપણું ઇત્યાદિ વાયુના રોગો, તેમજ બીજા માનસિક અને કલ્પિત રોગો, શાસ્ત્રપુરાણાદિ પુસ્તકો વાંચવાથી, અથવા મનન કરવાથી, અથવા શ્રવણ કરવાથી, શાંતિ પામે છે. એવી રીતે ઘણા ખરા રોગો, કે જેને સારા કરવાને ઔષધોની લાંબી લાંબી પડીઓ, તથા ગરમ અંગ્રેજી દવાઓનાં 'પ્રિસ્ક્રીપશનો' વાપરવાં પડે છે, અને જેથી આયુષને આંચ આવવાનો ભય રહે છે, તેજ રોગો, યોગ્ય પથ્ય (કરી) પાળવાથી, તથા ઉપર જણાવેલા કુદરતી ઉપાયો યોજવાથી, નાબુદ થઇ શકે છે. 'ત્યારે હવે કોઇ સખસ પુછશે કે આટલાં બધાં ઔષધો ડાકતરોને હાથે વપરાય છે, તે શું નિરૂપયોગી છે?' હા. સાધારણ રોગોમાં તે નિરૂપયોગી છે; એટલુંજ નહીં, પણ એક રોગને અટકાવવા જતાં, બીજો કૃત્રીમ રોગ પેદા કરવામાં સાહાયભૂત થઈ પડે છે, અને આયુષને હાનિ કરે છે. દાખલા તરીકે, ઉપદંશ અથવા ટાંકીમાં ડાકતરો પારો વાપર્યા જાય છે; અતિસારાદિ રોગોમાં અફીણ તથા 'બ્રાંડી' મિક્ષ્ચર છૂટે હાથે આપ્યા જાય છે. પણ આ ઔષધો, વાસ્તવિક રીતે જોતાં, હાનિકારક છે. જે ઔષધોપચારથી, આરોગ્યને નુકસાન થાય,—તેમજ એક રોગ શાંત પડવા સાથે, બીજો કૃત્રીમ રોગ પેદા થાય,—જે ઔષધોપચારથી, કુદરતના કાનુનોનું ગુરૂત્વ ઘટી જાય અને જીર્ણોદ્ધાર શૂન્ય થઈ જાય,—તથા જે ઔષધોપચાર, આયુષરૂપી નાવને ખરાબા સમાન થઇ પડી, જીંદગીની દોરીને જલ્દી તોડી નાંખવામાં

મદદગાર થઇ પડે,–તે ઔષધોપચાર–કહો કે ઉંટવૈદું–તેને હમે સખત ભાષામાં વખોડી કાઢીએ છીએ; અને તેવું ઉંટવૈદું કરનારાને હમે ડાકતર તરીકે માન્ય કરતા નથી. (૧) હાલની ઔષધયુકત ચિકિત્સાથી આયુષવૃદ્ધિને પુષ્ટી મળે છે ખરી? આગન્તુક રોગો તથા જે રોગો જીંદગીનો તુરત નાશ કરે છે, તેવા રોગોને ઔષધોપચારથી નાબુદ કરવાથી આયુષનું સંરક્ષણ થાય છે, એ વાત હમે નિઃશંકપણે માન્ય કરીયે છીએ. પણ તે શીવાય, બાકીના સાધારણ રોગોમાં, ઔષધોપચારથી આયુષવૃદ્ધિને ટેકો મળતો નથી, એમ હમે ધારીયે છીએ. 'બગડેલી તબીયતને દુરસ્ત કરવી,' અને 'આયુષની વૃદ્ધિકરવી,' એ બન્ને એકજ વસ્તુ નથી, પણ તદન નિરાળી છે. દાખલા તરીકે, કોઇ પણ આદમીને અતિસાર થયો હોય, તો તેને અફીણ અથવા કોઇ પણ પ્રકારની ગ્રાહી દવા ખવાડીને, ઝાડાને એકદમ બંધ કરવાથી, બગડેલી તબીયત દુરસ્ત થઇ કહેવાય; પણ તેથી આયુષને ખમવું પડે છે. કારણ કે ગ્રાહી દવાથી આંતરડાંના પૌષ્ટિક રસો સુકાઇ જવાથી તે નબળાં પડે છે; અને જીવનશકિત કમી થવાથી, જીવનક્ષય વધીને આયુષ ટૂંકું થાય છે. પાછળ જણાવ્યા પ્રમાણે, એક રોગને સારો કરવાને દવા ખવાડયાથી બીજો રોગ પેદા થાય છે. દરેક રોગથી શરીરની શકિત ભંગ થાય છે. હવે રોગ કરતાં ઔષધ વધારે બલવાન હોય, તો રોગ સારો થઇ શકે છે. તોપણ શરીરની શકિત, અને આયુષમાં, જેટલો ઘટાડો રોગ કરી શકે છે, તેથી વધારે ઘટાડો અને નુકશાન ઔષધની અસરથી થાય છે. દાખલા તરીકે, ગંભીર કફજવર (Pneumonia) માં ડાતકરો જે ગરમ અને અમેધ્ય ઔષધો (Stimulants and wine) છૂટે હાથે વાપરર્યા જાય છે, તે ઔષધો, જો કે રોગ કરતાં વધારે બલવાન હોય છે, અને તેને લીધે રોગ સારો થાયછે, તોપણ તેથી આયુષમાં ઘટાડો થાય છે; કારણ કે એ ઔષધો ગરમ અને જાલમ હોવાથી, પ્રત્યાઘાત રૂપે, જીવનશકિતનો નાશ કરી, જીવનક્ષયને હદ બ્હાર વધારે છે, અને તેને પરિણામે આયુષ ટૂંકું થાય છે. પણ એવાં બલવાન ઔષધો વાપરવાને બદલે, આર્યવૈદકના નિયમો પ્રમાણે કુદરતની મદદ વડે

ઔષધોપચાર કરવામાં આવે, તો તેથી આયુષને સેહેજ પણ આંચ આવતી નથી. આધુનીક કાળમાં રોગોને સારા કરવાને જૂદી જૂદી રીતો વપરાય છે. હિંદુસ્તાનના આર્ય વૈદો, કુદરતના નિયમોને અનુસરીને તથા રોગીની પ્રકૃતિ ધ્યાનમાં લઇને, તેપ્રમાણે નરમ ગરમ ઔષધો વાપરે છે; અને કુદરતની મદદ વડેજ રોગોને ધીમે ધીમે બ્હાર કાઢે છે. એથી ઉલટું, અંગ્રેજી ડાકતરો, મ્હોટે ભાગે, કુદરતના કાનુનોનો ભંગ કરી, જાલમ ઔષધોના બળ વડે રોગ સારો કરી, તાત્કાલિક ગુણ દેખાડે છે; પણ તેથી આયુષને ધોકો લાગે છે. જે ઔષધોપચારથી, રોગ અટકવાને બદલે ચાલુ રહે છે, અને જીવનશકિત તથા મર્મસ્થાનો વધારે નબળાં થતા જાય છે,—જે ઔષધોપચારથી, હ્દય, હોજરી તથા ફેફસાં જેવાં જીંદગીને અતિઅગત્યના મર્મસ્થાનો પર માઠી અસર થાય છે, અથવા તેઓ રોગોનાં સ્થાન થઇ પડે છે,—અથવા તો ફસ ખોલાવવી, પારો ખવાડી મ્હોંલાવવું, અતિશય કરી પળાવી દરદીને ભૂખે મારવો,—તથા રસાયણ, માત્રા, અને અમેધ્ય પદાર્થો ખવાડી, દરદીની જીવનશક્તિનો નાશ કરી, જીવનક્ષય વધારવો,—ઈત્યાદિ ઔષધોપચારથી, જો કે રોગ દૂર થઇ શકે તથા બગડેલી તબીયત ઠેકાણે આવી લાગે,—તોપણ તેથી આયુષમાં ઘટાડો થાય છે, એમ દરેક ડાકતરે ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. જયારે શરીરમાં કોઈ પણ રોગ દાખલ થાય છે, ત્યારે બગડેલા અને ઝેરી પદાર્થો, કુદરતનાં બળવડે, આપો આપ બ્હાર નીકળી જાય છે; અને કુદરતને, આ કામમાં, ડાકતરે મદદ માત્ર કરી, રોગને સમુળગો બ્હાર કાઢવો જોઇએ. પણ તેમ કરવાને બદલે, રોગને ફકત બ્હાર દેખાતો બંધ કરે, અને ખરો રોગ અંદર રહેવા દે, તો તેથી રોગ વૃદ્ધિ પામી, અસાધ્ય થાય છે. તાવ અથવા મરડાથી પીડાતા અસંખ્ય દરદીઓ, દવા ખાધા પછી તદન સારા થયા હોય એમ માને છે; તોપણ પાછળથી તેઓ જીર્ણજ્વર, (Hectic) ગ્લાનિ, અથવા ઉન્માદના ભોગ થઇ પડે છે. આપરથી એમ સિદ્ધથાય છે કે જે ઔષધોપચાર કુદરતને મદદ કરી રોગ સારો કરે, તે ઔષધોપચાર આયુષને લાભકારી થઈ પડે છે. પણ જે ઔષધોપચારથી, કુદરતનું ઉલ્લંઘન થાય છે, અથવા તો રોગ બ્હાર કાઢવાની તેની શકિત દબાઇ જાય છે, તે ઔષધોપચારથી આયુષને હાનિ થાય છે. આવા ઔષધોપચારને

ઉમે વાંધા ભરેલો, નુકસાનકારક, મૂર્ખાઈભરેલો તથા આયુષહારક ગણીએ છીએ. (૨) રોગોને થતા કેમ અટકાવવા? રોગ એટલે શું? તે કેવી રીતે થાય છે? તથા તેને કેમ અટકાવવો? ઇત્યાદિ બીજી ઘણી વૈદક બાબતોની સાધારણ સમજ, ભણેલા તેમજ અજ્ઞાન લોકોને હોતી નથી, એ સ્વાભાવિક છે. તોપણ વધારે જીવવાની ઈચ્છા તો દરેક આદમીને થાય છે. માટે વૈદક સંબંધી કેટલુંક વ્યવહારોપયોગી જ્ઞાન સંપાદન કરવાની તેઓને જરૂર છે. શારીરિક શાસ્ત્ર, શસ્ત્રવિદ્યા, ઔષધોપચાર, ઔષધોના ગુણદોષ,-ઈત્યાદિ વિષયોનું જ્ઞાન સાધારણ લોકોને જરૂરનું નથી. વૈદકનો વિષય સાધારણ લોકોને લૂખો અને રસહીન લાગે છે, અને તેથીજ ઘણા લોકો વૈદકનાં પુસ્તકો માટે શોખ ધરાવતા નથી. તોપણ આરોગ્યશાસ્ત્ર તથા આયુર્વેદશાસ્ત્ર, કે જે વાંચવાથી અને અધ્યયન કરવાથી, રસ ઉત્પન્ન થવા ઉપરાંત, દીર્ઘાયુષરૂપી અમૂલ્ય સુખ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે,—તેનું જ્ઞાન દરેક આદમીએ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. હાલમાં ગુજરાતી ભાષામાં વૈદાંની અગણિત ચોપડીઓ છપાઇ છે, પણ તે વાંચવાથી અજ્ઞાન લોકોને લાભ થવાને બદલે, નુકસાન વિશેષ થાય છે. તેમજ ઉંટ વૈદો, લેભાગુઓ, તથા નીમહકીમોની સંખ્યા, તીડોની માફક, ઉભરાઇ જતી જાય છે; અને તેને લીધે પણ અભણ લોકોને ઘણું ખમતું પડે છે. 'રોગોને અટકાવવાના ઉપાયો કયા,' અને 'તેને વાપરવાની રીત'—એ સંબંધી વિવેચન કરવાથી, પ્રજા વર્ગને સામાન્ય રીતે લાભ થશે એમ હું ધારૂં છું. આવા પ્રકારનું જ્ઞાન દરદીઓને આપવું, એ ફરજ, ડાક્ટરની છે. (૩) રોગ અટકાવવાના તથા આયુર્વેદના નિયમો. (૧) દરેક ઋતુમાં પ્રાણવાયુરૂપી અમૃતનો સંપૂર્ણ લાભ લેવાને, ગામબ્હાર ખુલ્લી હવામાં ફરવા હરવાનો માવરો રાખવો. સંધિવા, નજળો, અથવા અજીરણથી પીડાતા દરદીઓએ અવશ્ય કરીને આ નિયમ ધ્યાનમાં રાખવો. (૨) શરીરને દરરોજ ચોળીને ઉકાયે પાણીએ ન્હાવું અને ત્યારબાદ ટુવાલ વડે ખૂબ ઘસી લૂછી નાંખી, વસ્ત્ર પ્હેરવાં. (૩) શરીરને કસરત આપી, ચાલાક રાખવાથી, મન પણ ચંચળ અને ચપળ થાય છે. આળસ અને સુસ્તી, દરેક દુઃખ દરદનું મૂળ

છે, માટે તેને જમીન દોસ્ત કરવુંજ ઘટારત છે. (૪) દરેક બાબતમાં મિતાહારી થવાથીજ લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન વૈદાંનાં કેટલાંક સૂત્રો, અતિશયોક્તિથી ભરપૂર, અજ્ઞાન લોકોને ગુંચવનારાં, તથા અનુભવ અને વ્યવહારથી ઉલટાં, માલમ પડે છે. દાખલા તરીકે 'भोजनान्ते विषंवारि' નામનું સૂત્ર એવુંજ છે. અંગ્રેજી વૈદામાં પણ ખોરાક સંબંધી કેટલાક નિયમો એવા છે કે તેથી અજ્ઞાન લોકો ગુંચવાડામાં પડી વેહેમી બની જાય. તેટલા માટે દરેક વાંચનારને હમે ચેતવણી આપીયે છીએ કે એવા નિયમોપર ઘણું આકીન રાખવું નહીં.

યુવાવસ્થામાં, ખાસકરીને, તમારે આ પ્રમાણેજ કરવું; પણ ઘડપણમાં તો એ નિયમોપર આસ્થા રાખવાને ચૂકવું નહીં. તમે પાણી પીઓ તે, જમ્યાં પેહેલાં પીઓ, અગર વચમાં પીઓ; કે કાંતો જમી રહ્યા પછી પીઓ. તોપણ જે પાણી તમે પીઓ તે નિર્મલ અને સ્વચ્છ હોવું જોઇએ, તેમજ તૃષાના પ્રમાણમાં પીવું જોઇએ. વળી તમે જે ખોરાક ખાઓ, તે, શરીર તથા મનને શાંતિ અને પુષ્ટિ આપનાર, રોગહારક, તથા આયુષવર્ધક હોવો જોઇએ. વનસ્પતી ખોરાકમાં એ સર્વે ગુણો સમાયલા છે; માટે તેજ વાપરવાની હમે દરેક આર્યબાંધવને ભલામણ કરીયે છીએ. (૫) દરરોજ એકજ તરેહનો ખોરાક ખાવો નહી. તેમજ કોઇપણ ટેવને ચુસ્ત પણે વળગી રહેવું નહીં. કોઇ દિવસ જરા વધારે ખોરાક ખાવો. કોઇ દિવસ ફળાહાર કરવો. કોઈ દિવસ ઉપવાસ કરવો. કોઈ દિવસ જાગરણ કરવું. કોઈ દિવસ પાણી વિશેષ પીવું. એમ કરવાથી શરીરની અંદર ફેરફાર થાય છે; અને આવાં સેહેજ અનિયમિતપણાંથી ઉત્પન્ન થતો ફેરફાર, શરીરનો જીર્ણોદ્ધાર કરવામાં સહાયભૂત થઇ પડે છે. યુવાવસ્થામાં, ખાસ કરીને, તમારે આ પ્રમાણેજ કરવું; પણ ઘડપણમાં દરેક બાબતમાં નિયમિત થવું. (૬) રોગથી સાવધ રહેવાને તથા તેનાં જોરને કાબુમાં રાખવાને, કોઈપણ ઉપાય વધારે સેહેલો

તેમજ અગત્યનો હોઈ શકે, તો તે એજ છે કે, દરેક આદમીએ પોતાની પ્રકૃતિ કેવી છે તે જાણવાને, હોંશીયાર અને પરોપકારી વૈદની સલાહ લેવી. એમ કરવાથી કોઇપણ નુકસાન કારક પ્રકૃતિ નાબુદ થઈ શકે છે, અથવા તો તે, રોગ રૂપાંતર થતાં અટકે છે.

હાલના જમાનામાં દરેક મંદવાડ માટે દવા ખાવાનો શોખ વધી પડયો છે; અને ઘણાં આદમીઓ તો, જાણે દવાદારૂપરજ જીવતા હોય, એમ વર્તે છે. પ્રાચીનકાળના લોકો આપણા કરતાં વધારે ડાહ્યા અને દીર્ઘદૃષ્ટી હતા. કારણકે રોગ અટકાવવાને તથા નિરોગી જીંદગી પ્રાપ્ત કરવાને, પોતાની પ્રકૃતિ કેવી છે, તથા તેને કેવાં આહારપાન અનુકૂલ આવશે,—એ બાબત માત્રજ, ડાકતર પાસેથી અથવા આયુર્વેદના અભ્યાસ વડે, જાણી લેવાને આતુર રહેતા હતા. આહારપાન, નિદ્રા, તથા શાસ્ત્ર પુરાણાદિનું અધ્યયન,—એજ તેમનાં કુદરતી ઔષધ હતાં; અને શરીર તથા મનને એક સરખી કસરત આપતા હતા. વાંચક વર્ગ ! હો ! તમે સાવધાન થઇ આ વાકયોનું મનન કરશો તો હમને ખાત્રી છે કે તમે આરોગ્યવાન તથા આયુષવાન થશો; એટલુંજ નહી પણ તમારા સંતાનને તથા ઉધરતી પ્રજાને પણ સુખી કરશો. ડાકટરોનાં લક્ષણો. ઔષધોપચાર કરવો, એ કાંઇ સેહેલું કામ નથી. તેમજ ડાકતરનું નામ ધારણ કરવું, એ પણ સેહેલું નથી. દરેક ડાકતર અથવા વૈદે પાંચ છ વર્ષ પર્યંત વૈદકની સંપૂર્ણ માહિતી મેળવીને, આયુર્વેદનો ખાસ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ત્યારબાદ વ્યવહારોપયોગી જ્ઞાન તથા અનુભવ મેળવવાને, એક બે વર્ષ ઇસ્પીટાલમાં અથવા પોતાને ઘેર રોગીઓની સારવાર કરવામાં, ગાળવાં જોઈએ. જે ડાકતર લોભી, બહુબોલો, ભાંજગડીયો, અથવા અંહકારી અને દયાહીન હોય, તેની સલાહ અથવા ઔષધ લેતાં હમેશાં દૂર રહેવું સહીસલામત છે. ઉંટવૈદો તથા નીમહકીમો, કે જેઓ જાલમ ઔષધો વાપરે છે, તેમનાથી પણ દૂર રહેવું લાભકારક છે. હમેશાં મિત્રતરીકે વર્તનાર ડાકતરનેજ પસંદ કરવો; કારણ કે તેવા ડાકતરની આગળ ખુલ્લે મને સર્વે હકીગત કહેતાં, દરદી અચકાતો નથી. સ્વાર્થી, કપટી, અને છૂપી દવા વાપરનાર ડાકતરથી, તેમજ 'સૂંઠને ગાંગડે' ગાંધી વૈદ થયલા ડાકતરથી પણ દૂર રહેવું લાભકારક છે; કારણ કે એવા લેભાગુઓ પોતાના દરદીની

જીંદગી કરતાં, પોતાના સ્વાર્થને, વધારે કીમતી માને છે, અને દ્રવ્ય તથા પ્રાણ બન્નેનું હરણ કરે છે. ડાકતરનાં સઘળાં લક્ષણોમાં ઉત્તમ નીતિ, ઉત્તમ વૃત્તિ, અને પ્રમાણીકપણું, અગ્રેસર ગણાય છે. માટે એવાજ ડાકતરને હમેશાં માન્ય કરવો. ઘણા લોકો એક ડાકતરની દવા છોડી દઈ, બીજાની ખાય છે; અને તેને છોડી દઇ, ત્રીજા પાસે જાય છે. પણ તેમ કરવાથી હાનિ થાય છે, એમ દરેક સમજુ આદમીએ યાદ રાખવું જોઈએ. તમે એક કરતાં વધારે ડાકતરોની સલાહ માત્ર લો,-તેથી કાંઇ પણ નુકસાન નથી. પણ દવા ખાવી હોય, તો માત્ર એકજ ડાકતર પકડવો; અને તે, ઉપર ગણાવેલા સર્વ ગુણોવાળો હોય, તોજ તેનાપર આકીન રાખવું, એ હમારી સલાહ છે.

ઉપસંહાર.

આ ઉપાયો જાણવાથી તંદુરસ્તી અને જીંદગીનું રક્ષણ થાય છે. રોગનું કારણ શોધી કાઢી, તેને દૂર કરવાથી, રોગ વધતો અટકે છે, અથવા તો નાબુદ થાય છે. દાખલા તરીકે, હાલના જમાનાના ઘણા કેળવાયલા લોકો, તથા વિદ્વાનો અને રાજદ્વારી પુરૂષો ઘરમાં ગોંધાઇ રહે છે, અને મનને અતિશય કસવામાં તત્પર રહે છે, પણ શરીરને યોગ્ય કસરત આપવામાં મંદ અને સુસ્ત રહે છે. તેને લીધે ગ્લાનિ, અજીરણ, દિવાનાપણું ઇત્યાદી રોગો પેદા થાય છે, અને જીવનક્ષય થવાથી, આયુષ જલ્દી ઘસાઇ જાય છે. માટે તેઓએ પ્રાચીન કાળના વિદ્વાનોનો દાખલો લઇ તે પ્રમાણે ચાલવું જોઇએ. ઘણાં લોકો જાણે છે, કે બેઠાં બેઠાં વિચાર કરવાથી, અથવા અતિશય ખાવાથી નુકશાન થાય છે; તેમજ માદક પદાર્થોના સેવનથી તન, મન, અને ધનનો નાશ થાય છે. તો પણ એવી ખરાબ ટેવોની ગુલામગીરીમાંથી મુકત થવું તેઓને પાલવતું નથી, એ ઘણુંજ શરમભરેલું છે. ફલાહાર, ઉપવાસ, ઈત્યાદીવ્રતો પાળવાની આજ્ઞા, હીંદુધર્મમાં ફરમાવેલી નહોત, તો અજ્ઞાનવર્ગની તથા ગરીબ લોકોની સ્થીતિ કેવી અધમ થાત,-રોગોની વૃદ્ધિ તથા જનમંડળની પાયમાલી થઇ, આપણા દેશની કેવી દુર્દશા થાત,-એ સઘળું સેહેલથી સમજી શકાય. વિષયસુખમાં ઝંપલાવવાથી, વીર્યશ્રાવ, નપુંસકતા, લખવો ઇત્યાદી રોગો પ્રાપ્ત થઈ, આવરદા ટૂંકું થાય છે. માટે વિષયસુખમાં નિયમીત રહેવું, ફાયદાકા-

રૂક છે. દરેક સાધરણ મંદવાડ, હોજરીની નબળાઇથી પેદા થાય છે; અથવા તો દરેક સાધારણ મંદવાડમાં, હોજરી નબળી પડી જાય છે; ભુખ મરી જાય છે; આંતરડાં શિથીલ થઈ જાય છે; અને હોજરી માંદી પડવાથી, શરીરના સઘળા અવયવો નખાઈ જાય છે. તેટલા માટે સાધરણ મંદવાડને અટકાવવાનો સેહેલો ઉપાય એજ છે, કે ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી; સાદો અને પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાવો; સ્વચ્છ પાણી વાપરવું; ચોળીને અંગોળ કરવી; તથા મનોરંજક પુસ્તકો વાંચીને મનને પ્રફુલ્લીત કરવું. વળી દરેક મંદવાડમાં ઔષધથી જેટલો ફાયદો થાય છે, તેથી વધારે ફાયદો ઉપર જણાવેલા સાદા ઉપાયોથી સંપાદન થઈ શકે છે. રોગથી પીડાતા આદમીનાં કપડાં ત્રણ ત્રણ દિવસે બદલી નાંખી, તેને નવાં વસ્ત્ર પ્હેરાવવાં જોઇએ. તેના મળમૂત્રને દૂર કરી, જે ઓરડામાં તે રહેતો હોય, તેની ભીંતો ચુનાથી ઢોળાવવી જોઇએ. જમીનને છાણથી લીપવી જોઇએ. તથા નકામાં રાચરચીલાંને દૂર કરી તે ઓરડામાં ગંધકનો ધૂપ કરવો જોઈએ. આવા સેહેલા ઉપાયો વાપરવાથી રોગ ફેલાતો અટકે છે. રોગવૃદ્ધિનો જેટલો આધાર, લોકોની અજ્ઞાનતા અથવા બેફિકરાઇપર રહે છે, તેથી વધારે દોષ અને જોખમ, મ્યુનીસીપાલીટીનાં આરોગ્યરક્ષક ખાતાંપર લટકેલો રહે છે. તેટલા માટે મ્યુનીસીપાલીટીનાં આરોગ્યરક્ષક ખાતાંપર અંકુશ, તથા દેખરેખ રાખી, તેની બેફિકરાઇ અથવા ખામીઓને અજવાળામાં લાવવી જોઈએ. કેળવાયલા તથા ભણેલા લોકોએ આરોગ્યતાના નિયમો પ્રમાણે ચાલવું જોઈએ. તેમજ અભણ અને અજ્ઞાનવર્ગના લોકોને આવા નિયમોની સમજુતી આપી તેમને નિરોગી કરવાને, ડાકતરોએ પોતાની પવિત્ર ફરજ બજાવવી જોઇએ. આવા ઉત્તમ ઉપાયો લેવામાં આવશે તો હમને ખાત્રી છે, કે રોગો વધતા અટકશે,—ઔષધીનો ખપ ઘટશે;—ડાકતરોનો કામનો બોજો ઓછો થવાથી, તેઓ નિશ્ચિંત નિદ્રાનો લ્હાવો લઈ, નિરોગી અને આયુષ્યવાન થશે,—અને પ્રજા વર્ગ પણ સુખી અને દીર્ઘાયુષી થવાને શક્તિમાન થશે. તથાસ્તુ !!

પ્રકરણ ૧૧.

ઘડપણ તથા તેની યોગ્ય સારવાર.

Strange! that a harp of thousand strings,
Should keep in tune so long......(Watts) ... .

* * * *

This our life, exempt from public haunt,
Finds tongues in trees, books in the running brooks,
Sermons in stones, and good in every thing.
... ... (Shakespeare).

ઉત્પત્તિ, સ્થીતિ, અને લય–એ જગતનો નિયમ છે, અને તે મનુષ્યની જીંદગીને પણ લાગુ પડે છે. જીવનવ્યાપારના સ્વાભાવિક પરિણામતરીકે, ઘડપણ પ્રાપ્ત થાય છે. ઘડપણ, મૃત્યુની શરૂઆત, દાખવે છે; તોપણ આયુષ વધારવાનું, તે, એક ઉપયોગી સાધન, થઈ પડે છે. એક વસ્તુ નુકસાનકારક હોવા છતાં ફાયદાકારક થઈ પડે છે. દુઃખમાંથી ઘણીવાર સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. (Out of evil, comes good). ઉપર ટપકે જોતાં, આ પ્રમાણો તર્કશાસ્ત્રના નિયમોથી ઉલટાં ભાસે છે. તેમ છતાં, વ્યવહારમાં તેની સત્યતા સ્પષ્ટ માલમ પડે છે, અને અનુભવથી તેને ટેકો મળે છે. ઘડપણ, જીંદગીનો દુશ્મન, ગણાય છે, તેમજ તે, એક લાભકારી મિત્ર પણ ગણાય છે. તેનું કારણ ખુલ્લું છે. ઘડપણમાં મનુષ્યની જીવનશક્તિ ઓછી હોય છે, તેમજ જીર્ણોદ્ધાર કરવાની શક્તિ પણ કમી હોય છે. ઘડપણમાં, મનુષ્ય, પોતાની જીંદગી, જુવાની જેટલા વેગ અને જુસ્સાથી ગાળે, તો, જીવનશક્તિનો થોડો ઘણો ખજાનો, જે પુરાંતમાં પડેલો રહે છે, તે જલ્દી ખુટી જાય, અને તેને પરિણામે મૃત્યુ પ્રાપ્ત થય. હવે શરીરની લાગણી તથા મનોવિકાર, કે જેના વ્યાપારથી શરીરનો બાંધો તૂટી જાય છે અને ક્ષય પેદા થાય છે,–તે લાગણી અને તે મનોવિકાર, વૃદ્ધાવસ્થામાં, મંદ અને શિથીલ થઇ જાય છે. તેથી ક્ષય ઓછો થાય છે અને આયુષ વધારે ટકે છે. ટૂંકમાં કહીએ તો, વૃદ્ધાવસ્થામાં, જીવનવ્યાપારનો વેગ મંદ પડે છે, અને તેથી

આયુષ વધે છે. આતાં કારણોને લીધે, ઘડપણ, જીંદગીનો દુશ્મન,-યમનો દૂત,-હોવા છતાં, ખરો મિત્ર નીવડે છે; અને એ પ્રમાણ નિર્વિવાદ અને વાસ્તવિક છે. ઘડપણમાં લાગણી તથા મનોવિકાર મંદ પડવાથી, મન શાંત રહે છે; રક્તાભિસરણનો વેગ મંદ થાય છે; જીવન-વ્યાપારોનો વેગ નરમ પડે છે; અને આખા શરીરમાં શાંતિ પસરી જાય છે. જેવી રીતે જુવાનીમાં મનોવિકાર, ગરમ, ઉગ્ર અથવા તામસી થવાથી, ગંભીર રોગો જન્મ પામે છે, અને જીંદગી જોખમમાં આવી પડે છે, તેમ ઘડપણમાં થતું નથી. ઉડતા ચેપીરોગો જેવાકે કોલેરા, મરકી, ઈત્યાદિ, ઘરડાં આદમીઓને જવલેજ લાગુ પડે છે, તેનું કારણ પણ એજ છે.

ઘડપણની યોગ્ય માવજત કરવામાં આવે,-વૃદ્ધાવસ્થામાં જેજે જૂદા પ્રકારના નિયમો પાળવાની જરૂર છે, તેનો સંપૂર્ણ રીતે અમલ કરવામાં આવે-તો ઘડપણ, આયુષ્યવૃદ્ધિનું એક ઉપયોગી સાધન થઈ પડે. ત્યારે આ હેતુ પાર પાડવાને ઘરડા આદમીએ શા શા નિયમો પાળવા જોઈએ, તેનું અત્રે વિવેચન કરીશું. (૧) ઘડપણમાં લોહીની નળીઓ કઠણ અને બરછટ થઈ જાય છે, માટે તેને પોચી રાખવાના ઉપાયો યોજવા. તેમ ન થાય -તો રક્તાભિસરણ બંધ પડી જઇ, મૃત્યુ જલ્દી આવે છે. (૨) જીવનક્ષયને વધતો અટકાવવાને, હલકો તેમજ પૌષ્ટીક પ્રવાહી ખોરાક ખાવાની જરૂર છે. (૩) શરીરની ગરમી તથા લાગણી શિથીલ થઈ જાય છે. માટે તેને જાગૃત રાખવાને તત્પર રહેવું જોઇએ. (૪) મળમૂત્રાદિની શુદ્ધિ બરોબર થતી નથી; માટે તેની સંપૂર્ણ શુદ્ધિ કરવી જોઇએ; કેમકે તેમ કરવાથી શરીરમાંના ઝેરી પદાર્થો બહાર નીકળી જાય છે; અને જીર્ણોદ્ધારને પુષ્ટી આપે છે.

ઉપસંહાર.

આ નિયમોને અમલમાં મુકવાને કેવાં આહારપાન ઇત્યાદિ વૃતો પાળવાની જરૂર છે, તે દર્શાવી આ પુસ્તક સમાપ્ત કરીશું. (૧) ઘડપણમાં શારીરિક ઉષ્ણતા ઘટી જાય છે, માટે તેને ટકાવી રાખવાને ગરમ કપડાં પહેરવાની જરૂર છે. (૨) હલકો તથા પુષ્ટીકારક પ્રવાહી ખોરાક વિશેષ વાપરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. ગરમ દુધ, ગરમ ચાહા,

ગરમ રાબડી, લીલો તથા સુકો મેવો, તાજી તરકારી, તથા શીરો ઈત્યાદિ પદાર્થો, ઘડપણમાં, ભક્ષ્ય છે; કારણ કે તે સઘળા,-હલકા, જલ્દીથી પાચન થઈ શકે એવા, ગરમ, શરીર તથા મનને આરોગ્યકારી;- આપણા ધર્મ તથા આચારવિચાર, આપણી નીતિ તથા આપણી મનોવૃત્તિ, એ સર્વેને અનુકૂળ અને અનુસરતા,-છે. 'ડાકતર હફ્લેંડ' કહે છે, કે ગરમ સેરવો તથા મદિરા, ઘડપણમાં પુષ્ટી આપે છે. પણ એ મત સાથે હમે મળતા થતા નથી. તેમજ કેટલાક ડાકતરો ઘડપણમાં અફીણ ખાવાની ભલામણ કરે છે, તે પણ હમે માન્ય કરતા નથી. ઘડપણ માટે, તેમજ આખી જીંદગી માટે, વનસ્પતી ખોરાક માત્ર શ્રેષ્ઠ છે. 'ડાકતર હફ્લેંડ' કહે છે, કે "જુવાન આદમીને દુધ, જેટલું પુષ્ટીકારક થઇ પડે છે, તેટલુંજ ઘરડા આદમીને, મધુપાન થઇ પડે છે." આ સૂત્ર જડવાદી યુરોપીયનોને માટેજ છે, એમ વાંચનારને હમે ધ્યાનમાં રાખવાની ભલામણ કરીયે છીએ. (૩) ઘડપણમાં ગરમ પાણીની અંઘોળ કરવાથી, શારીરિક ગરમી વધે છે; ઝેરી પદાર્થો પરસેવાવાટે બ્હાર નીકળી જાય છે; અને આખું શરીર પોચું થાય છે. (૪) ઘડપણમાં મળમૂત્રાદિ શુદ્ધ કરવાને, જાલમ જુલાબ કદી પણ વાપરવો નહીં. ફસ કદી પણ ખોલાવવી નહીં. અતિશય બાફ લેવો નહીં. તેમજ વિષયવાસનાથી તદન અળગા રહેવું. (૫) ઘડપણમાં પવિત્ર તીર્થસ્થાનમાં એકાંત વાસો કરવાથી ફાયદો છે. કારણ કે તેમ કરવાથી, શરીર અને મન, આ ફાની દુનીયાની જંજાળ, કચકચ, અને મોહમાંથી વિરકત થઈ, શાંતિમય આનંદ સંપાદન કરે છે. (૬) ખાવાપીવામાં, હરવા ફરવામાં, કામકાજમાં, ઈત્યાદિ સઘળી બાબતોમાં, થોડું અનિયમિતપણું રાખવાથી, જેટલો લાભ જુવાનીમાં મળે છે, તેટલો ઘડપણમાં મળતો નથી. બલ્કે નુકશાન થાય છે. માટે દરેક ઘરડા આદમીએ સર્વે બાબતોમાં નિયમિત રહેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. (૭) ઘડપણમાં થોડી કસરત કરવાની જરૂર છે. શરીરને તેલ વડે ચોળાવવું, ગાડીમાં બેસી ફરવા જવું, ઇત્યાદિ કસરતને હમે શ્રેષ્ઠ ગણીએ છીએ. પણ હદબહાર મેહેનત કરવાથી આયુષની દોરી એકાએક તૂટી જાય છે. (૮) ઘડપણમાં સ્વભાવ આનંદી રાખવો. મન શાંત રાખવું. પોતાનાં બાળબચ્ચાંની સોબતમાં રહી, તેમનાપર મમતા

રાખી, તેમને ખુશ કરવાં. તથા તેમના હાવભાવ તથા કાલાં વેણોથી આણંદ પ્રાપ્ત કરવો. એમ કરવાથી લોહી વધે છે. ઘડપણમાં મોટી મોટી આશાઓ બાંધવી. ઉમદા વિચારો અને કલ્પના કરવામાં આણંદ માનવો. તેમ છતાં હવાઈ કિલ્લાઓ બાંધવામાં લાંબો વખત ગાળવો નહીં; કારણ કે તેમ કરવાથી દિવાનાપણું જન્મ પામે છે, અને જીંદગી ટૂંકી અને દુઃખી થાય છે. માટે વિચારશક્તિ તથા કલ્પના નિયમસર વાપરવાં. (૯) ગુસ્સો, મિજાસ, તામસી સ્વભાવ, ગ્લાનિ, નિરાશા, નિંદા, ઈર્ષા ઇત્યાદિ મનોવિકારો, ઘડપણનાં કટ્ટા વેરી છે. માટે તેમનાથી વેગળા રહેવું જોઇએ. ... ...

જેવી રીતે લાંબી સફર કર્યાબાદ, ખલાસી બંદર પાસે આવે છે ત્યારે નાવના સઢોને નમાવે છે, બંદરમાં તેને લાંગરે છે, અને, પોતે થાકી ગયલો હોવાથી, ધીમે ધીમે અને નમનતાઈથી બંદરમાં દાખલ થાય છે,—તેવીજ રીતે મૃત્યુ પાસે આવે છે, ત્યારે આપણા જીવનવ્યાપારો નમી જાય છે; અને આપણે નમનતાઇથી, પેલા ભલા ખલાસીની માફક, થાકી ગયલા પુરૂષની મિશાલે, સ્વર્ગરૂપી બંદરમાં દાખલ થઈએ છૈએ. કેવી ગંભીર અને હૃદયભેદક છે,–ઉપમા ! આ ! વાંચક વર્ગ ! હો ! તમે સાવધાન થાઓ; અને આ પુસ્તક ધ્યાનપૂર્વક વાંચી, નીતિમાન, આરોગ્યવાન, આયુષ્યવાન થાઓ ! એવી હું તમને આશીશ દઉં છું. * * * * * * *

સમાપ્ત.

શુદ્ધિ પત્રીકા.

પાનું.	લીટી.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ.
૨	૧૬	એને પરસેવો	અને પરસેવો
૪	૧૬	૭૦ વષનું	૭૦ વર્ષનું
૮	૧૫	કેટલી ટંકી	કેટલી ટૂંકી
૯	૧૬	શાસ્ત્ર	શાસ્ત્ર
૯	૨૭	જમાતામાં	જમાનામાં
૧૦	૭	માહિતી થાય	માહિતી થાય.
૧૦	૭	ફ્રેંચ ડાકટ'	ફ્રેંચ ડાકટર
૧૦	૮	આયુષ વર્ધત	આયુષ વર્ધન
૧૧	(મથાળું)	જીવન રચત્રિ.	જીવન ચરિત્ર.
૧૧	૧૮	રહ્યેા	રહ્યો
૧૧	૧૯	અતેરૂ'	અતેરૂં
૧૨	૧૯	કહીશુ	કહીશું
૧૨	૨૭	નરમ પાડતારી	નરમ પાડનારી
૧૩	૬	થતાં હતા	થતાં હતાં
૧૩	૧૬	ખેલેલી ફસમાંથી	ખોલેલી ફસમાંથી
,,	,,	દેવામાં આવતુ	દેવામાં આવતું.
૧૩	૩૦	વારવાર	વારંવાર
૧૪	૨૭	મેળવણી વળી	મેળવણી વાળી
૧૫	૧૯	બીજી કેઈ પણ	બીજી કોઇ પણ
૧૫	૨૬	લાંકોની	લોકોની
૧૬	૭	યુરેાપમા	યુરોપમાં
૧૮	૩૧	સંર્પૂણ	સંપૂર્ણ
૧૯	૩૦	ડસાવવું	ઠસાવવું
૨૦	૯	જીવી શકેછે.	જીવી શકેછે.
૨૧	૩	કાર્વ	કાર્ય.
૨૮	૨૦	વર્ષે	વર્ષે
૩૬	૩૨	પટરાણી કરતા હત	પટરાણી કરતા હતા
૩૭	૨૯	મનુષ્ની	મનુષ્યની

પાનું.	લીટી.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ.
૪૬	૧૦	અષ્ટ	અષ્ટ
૪૬	૨૩	મોડુ	મોડું
૪૭	૮	ચેતન્યને	ચૈતન્યને
૫૨	૧	દરે	દરેક
૫૩	૨૦	મજબુત	મજબૂત
૬૨	૩	ઉપન્ન	ઉત્પન્ન
૬૩	૨૬	શરીરને;	શરીરનો
૬૯	૫	ચિંતા.	ચિંતા,
૭૨	૨	ખધાથી	ખાધાથી
૭૪	૧૭	પાણીની જરૂરછે	પાણીની જરૂરછે.
૭૫	૮	હાજાં	હાંજા
૭૬	૨૨	આપણે જાણીયે છેએ	આપણે જાણીયે છેએ.
૭૮	૧૩	કલ્પના શકતિ	કલ્પના શકિત
૭૮	૧૪	કલ્પિત રોગો	કલ્પિત રોગો
૮૧	૧	Staet	State
૮૩	૩૦	ઝેરી રોગે	ઝેરી રોગો
૮૬	૩	ખુબ ચોળી	ખૂબ ચોળી
૮૬	૨૩	હાલતા જમાના	હાલના જમાના
૮૭	૬	ચિંતા	ચિંતા,
૮૭	૧૪	એવા	એવાં
૮૮	(શ્લોક)	मद्यपानाद्द	मद्यपानाद्
૮૯	૨૫	પિત્તને ગરમી કરી	પિત્તને ગરમકરી
૯૦	૨૦	વખતનાં	વખતમાં
૯૧	૩	માચેસ્ટર	માંચેસ્ટર
૯૧	૧૬	વ્યાપર	વ્યાપાર
૯૪	૧૭	પૂજારી હતી	પૂજારી હતા
૯૫	૧૮	ત્યારે	ત્યારે
૯૫	૧૯	છિો	છિદ્રો
૯૯	૭	એથી ઉલટું;	એથી ઉલટું,
૧૦૦	૧૧	હાનિજ થાય, છે.	હાનિજ થાય છે.
૧૦૧	૧૮	વરમવાળા ઘણા રોગોમાં	વરમવાળા ઘણા રોગોમાં.

પાનું.	લીટી.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ.
૧૦૨	૨	બીન અનુભવનું	બીન અનુભવનું
૧૦૨	૧૦	want only	wantonly
૧૦૮	૨૯	દવા છ	દવા છે
૧૦૯	(મથાળું)	one of the cause	one of the causes
૧૧૨	૧૯	સંભાલ	સંભાળ
૧૧૨	૨૧	પાયે	પાયેા
૧૧૩	(મથાળું)	Excessive uckling	Excessive suckling
૧૧૯	૧૮	બચ્ચાંને નિશાળે મુકવાને	બચ્ચાંને નિશાળે મુકવાનેા
૧૨૦	૧૧	આયુપની	આયુષની
૧૨૦	૨૫	વરસની	વર્ષની
૧૨૩	(મથાળું)	આયુપ વંધક	આયુષ વર્ધક
૧૨૩	૫	dark night.	dark night
૧૩૧	૧૭	જીર્ણોધ્ધાર	જીર્ણોદ્ધાર
૧૩૨	૨૩	બેવડું થાય છે	બેવડું થાય છે.
૧૩૪	૧૨	અંદરના ક્ષેત્ર ફળમાં.	અંદરના ક્ષેત્ર ફળમાં,
૧૩૪	૧૬	લેહી ફરે છે	લેાહી ફરે છે
૧૩૮	૫	જમી રહયા	જમી રહ્યા
૧૩૯	૬	કુદરતાધીન હતા	કુદરતાધીન હતા.
૧૩૯	૯	અસલના આર્વ	અસલનાં આર્ય
૧૪૪	૨૮	સેવકો હતા	સેવકો હતા
૧૪૫	૪	પુર્ણાહુતી	પૂર્ણાહુતી
૧૪૯	(મથાળું)	Lot nature be	Let nature be
૧૫૧	૧૫	સ્વચ્છ હવા.	સ્વચ્છ હવા,
૧૫૧	૨૯	અમલ બજાવશે,	અમલ બજાવશે.
૧૫૨	૨૮	થાય.	થાય,
૧૫૩	૯	દુરસ્ત કરવી	દુરસ્ત કરવી
૧૫૩	૨૩	ડાતકરેા	ડાકતરેા
૧૫૩	૨૪	વાપરયેા	વાપર્યા
૧૫૪	૧૦	થતા જાય છે	થતાં જાય છે
૧૫૪	૧૨	અતિ અગત્યના	અતિ અગત્યનાં

ફેફરાંની રામબાણ દવા.

સુરતવાળા ડાકટર કપીલરામ નરભેરામની શોધી કાઢેલી

ઉન્માદ-ફેફરૂં-ધનુર-લખવેા-આંકડી-વગેરે વાયુના રેાગેા માટે કોઈ પણ અકસીર દવા આજ સુધીમાં જાહેરમાં મૂકાઈ હોય તેા તે હમારીજ છે એવું હમે અભિમાન ધરાવીયે છીએ. આ દવા જૈન **વૈદકમાંથી** શોધી કાઢી છે અને તે વાપરીને હજારેા સ્ત્રી તથા પુરૂષેા આજ સાત વર્ષ થયાં હમને આશીર્વાદ દે છે. કીંમત ડબ્બી ૧ ને રૂ. ૧). બ્હાર ગામ માટે ટપાલ ખર્ચ જૂદું.

દવા વાપરવાની રીતઃ—મેાટી ઉમરની સ્ત્રી પુરૂષેા માટે ગેાળી ૨, સવારે, બપેારે તથા સાંજનાં, એવી રીતે દિવસમાં ત્રણવાર, પાણી સાથે ગળી જવી. ગેાળી શરૂ કરતાં પેહેલાં, આગલે દિવસે રાત્રે ચેાખ્ખું દિવેલ ૨॥ તેાલા ગરમ ચાહા સાથે પીવું. આમલી, ખાટું લીંબુ, તથા મરચાં બીલકુલ ખાવા નહીં; પણ દવા ચાલે ત્યાં સુધી દુધ, ઘી, ને શાકરપર વધારે પ્રેમ રાખવેા.

બ્હાર ગામ જવાની ફી—:વાયુથી પીડાતા ઘણા લેાકેા હમને બ્હાર ગામ બેાલાવે છે તેમને હમે જણાવીએ છીએ કે તે લેાકોએ હમને બે દિવસ અગાઉ ખબર કરવી તથા સેકંડ ક્લાસ રેલવેનું ભાડું તથા રૂા. ૫) ફેરાની ફીના પણ મેાકલવા. એમ કર્યા શિવાય હમે કદી પણ સુરત છેાડતા નથી. ગુજરાત માટે હમારી ફી રૂા. ૫)ની રાખી છે. પણ મુંબાઇ માટે તેા રૂા. ૧૦)ની ફી રાખી છે.

દવા મળવાનાં ઠેકાણાં:—સુરત:—ડાકટર કપીલરામ નરભેરામ, આમલીરાન. એમ. જે. પેાસ્ટવાલા નાણાવટ. **વડેાદરાઃ**—નાનાભાઈની કંપની, માંડવી રેાડ. **અમદાવાદ:**—ધવનંતરામ નરભેરામ માસ્તર, હાઈ સ્કુલ. **પેટલાદ:**—ભગવંતરામ, માસ્તર, હાઈ સ્કુલ. **રાજકેાટ.**—લખમીચંદ ઉત્તમચંદ બુકસેલર.

A l orders and communications for Medical advice or otherwise shovld be addressed to Dr. K. N. Pandyx, Specialist for Hysteria and eye-diseases. Amliran Chakla, Surat.

....

The Hysteria—specific of ours is now proved beyond doubt to be an infallible remedy for Hysteria, Epilepsy, Tetanus, Paralysis, &c., and is besides a powerful nervine tonic. Many people ask us. 'Why' ? To them our reply is that it has been advertised after a long experience of seven years and persistent trials on more than 100 cases of Hysteria, above 20 of Epilepsy, and on 50 other nervous complaints.

....

DEAR READERS!

Are you not aware that Hysteria has been and is becoming a source of our social disgrace and degeneration ? Why not then nip the evil in the bud by using the proper antidote ?